

انتشارات نسل نو اندیش

سیم سیر

داستان های کوتاه
و شگفت انگیز
سعد گل محمدی

باش

و بی

عاشق

باش!



گل محمدی، سعید - ۱۳۳۲، گردآورنده

نیم کیلو باش ولی عاشق باش: داستان‌ها و جملات الهام‌بخش برای برآوردن شعله‌های عشق و محبت در زندگی زانوشی، اسعد گل محمدی، تهران: نسل نو اندیش، ۱۳۹۱، ۲۳۰ ص.

۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۴۷۰-۱

داستان‌های آموزنده -- مجموعه‌ها

داستان‌های اخلاقی -- مجموعه‌ها

نکته‌گویی‌ها و گزینه‌گویی‌ها

راه و رسم زندگی

PZ ۱/۸۲۹ ۱۳۹۱

۸۰۸ / ۸۳۱

۳۹۶۱۹۶۱

نیم کیلو باش ولی عاشق باش!

گردآورنده: سعید گل محمدی

ویراستار: مونا مغفرتی

صفحه‌آرا: مریم خوب‌بخت

طراح جلد: ندا صحت

ناشر: نسل نو اندیش

شمارگان: ۳۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۲

قیمت: ۸۹۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۴۷۰-۱

ISBN: 978-964-236-470-1

کتاب‌های مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نو اندیش تهیه فرمایید

نشانی فروشگاه: میدان ولیعصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۲۰۸

تلفن: ۸۸۹۶۲۲۴۷-۹ نسل نو اندیش

www.naselnovandish.com

نسل نواندیش، سعید - ۱۳۹۱، گرده آورنده
کیلو باش ولی عاشق باش: داستان‌ها و جملات الهام‌بخش برای برافروختن شعله‌های عشق و محبت در زندگی زناشویی / سعید گل محمدی.
ان: نسل نواندیش، ۱۳۹۱.

۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۲۷۰

تان‌های آموزنده -- مجموعه‌ها

تان‌های اخلاقی -- مجموعه‌ها

گوئی‌ها و گزینہ گوئی‌ها

رسم زندگی

۹۱/۱۸۴/۱ PZ

۸۰۸/۱

۲۹۶۱

نیم کیلو باش ولی عاشق باش!

گردآورنده: سعید گل محمدی

ویراستار: مونا مغفرتی

صفحه‌آرا: مریم خوب‌بخت

طراح جلد: ندا صحت

ناشر: نسل نواندیش

شمارگان: ۳۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۲

قیمت: ۸۹۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۴۷۰-۱

ISBN: 978-964-236-470-1

کتاب‌های مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نواندیش تهیه فرمایید

نشانی فروشگاه: میدان ولیعصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۳۰۸

تلفن: ۹-۸۸۹۶۲۲۴۷ نسل نواندیش

www.naselnovandish.com

این کتاب

هدیه ای است بزرگ به خجانی که از مصمم قلب،

دوستان دارید

تقدیم به:



فهرست

۸۶.....درخت مشکلات	۱۳.....سخن نگارنده
۸۷.....زن کامل	۱۹.....عشق و مهربانی
۸۹.....شما عاشق هستید	۲۱.....مرگ عشق
۹۰.....جدایی از عشق	۲۲.....گل رز و خارهایش
۹۲.....آخرین حرف	۲۴.....عاشقانه زندگی کنیم
۹۴.....پندهای زرین	۲۶.....این بار اولته!
۹۶.....عاشق حقیقی	۲۷.....شوهر حرمت شکن
۹۷.....باغ عشق	۳۱.....عشق واقعی
۹۹.....عشق جاویدان	۳۳.....پیوند زناشویی
۱۰۱.....آتش در خانه	۳۳.....معجزه‌ی محبت
۱۰۲.....قانون جذب و ازدواج	۴۰.....بنی آدم اعضای یک پیکرند
۱۰۳.....زن فرزانه و آگاه	۴۲.....شعری برای همسر
۱۰۴.....میدان نبرد	۴۴.....علایم جاده‌ی زندگی زناشویی
۱۰۶.....زن پرحرف	۵۰.....کارگر پمپ بنزین
۱۱۰.....عشق درمان می‌کند	۵۷.....عشق بی‌قید و شرط
۱۱۱.....زن ذلیل!	۵۹.....مسئولیت
۱۱۲.....قدرت عشق	۶۰.....هیچ وقت به یک زن دروغ نگویند
۱۱۵.....شعر زن	۶۴.....دعایی برای زن و شوهرها
۱۱۶.....درس‌هایی از باربارا دی آنجلیس	۶۶.....با طلا باید نوشت
۱۱۸.....اداره‌ی یک زن	۶۸.....خانهداری
۱۱۹.....فراق انگشتر	۷۲.....نقصان عشق
۱۲۰.....شعری برای محبوب	۷۴.....مرگ همسر
۱۲۲.....تغییر کنیم	۷۵.....رابطه
۱۲۳.....خورشید و باد	۷۶.....گل رز
۱۲۵.....ازدواج	۷۹.....هنر قدردانی و سیاست‌گزاری

۱۵۴..... درس هایی از جان گری	۱۲۷..... سالگرد ازدواج
۱۵۶..... زندگی با عشق	۱۲۸..... تمرکز در عشق و ورزشی
۱۵۷..... مرد دلاور	۱۲۹..... تفاوت عشق و ازدواج
۱۶۰..... روابط بی سرانجام	۱۳۱..... ماه عسل
۱۶۸..... ملانصرالدین و زنش	۱۳۶..... از مسیر تفاوت به مقصد تفاهم
۱۷۰..... مردان مریخی، زنان ونوسی	۱۳۸..... بالا رفتن از کوه
۱۷۹..... خلقت زن	۱۴۴..... فرشته ای انس
۱۸۱..... ایده های عاشقانه	۱۴۵..... تمجید مهربانانه
۱۸۶..... از دولت عشق	۱۴۶..... مادرشوهر
۱۹۰..... ضرب المثل ها و سخنان مشاهیر	۱۴۷..... قطعه ای ناب از سعدی
۲۳۰..... سخن پایانی	۱۴۸..... اگر آن گونه که با تلفن
۲۳۳..... مآخذ و منابع پیشنهادی	۱۳۹..... هم دیگر را درک کنیم
	۱۵۰..... زن وفادار
	۱۵۱..... عاشق بودن
	۱۵۳..... تشویق

سخن نگارنده

زیر باران بیا قدم بزنیم
حرف نشنیده‌ای به هم بزنیم
نو بگوییم و نو بیندیشیم
عادت کهنه را به هم بزنیم
و ز باران کمی بیاموزیم
که بیاریم و حرف کم بزنیم
قلم زندگی به دست دل است
زندگی را بیا رقم بزنیم

«مجتبی کاشانی»

اگر به عمق زوایای قلب مردی راه یابید و از آرزوهایش بپرسید، بی شک واژه‌ی «سعادت» جزو اولین کلماتی خواهد بود که بر زبان می‌آورد. اگر از ژرفای وجود زنی بپرسید که چه رویایی در سر دارد، بی‌درنگ از «خوشبختی» سخن خواهد راند. راه طبیعی نیل به قلبه‌ی «سعادت و خوشبختی» از گذرگاه پر فراز و نشیب و صعب‌العبور زندگی می‌گذرد. زن و مرد با چنین هدف مقدسی دست‌به‌دست هم می‌دهند و پا به عرصه‌ی حیاتی نو می‌نهند و دوران خوشی را آغاز می‌کنند.

اما ناگهان... مهمان ناخوانده‌ای به نام «اختلاف» از راه می‌رسد و طومار زندگی را در هم می‌پیچد و بعد هم...

چندی پیش آماری در شبکه‌ی جهانی اینترنت منتشر شد که بر پایه‌ی تحقیقات به عمل آمده در غرب حدود پنجاه درصد ازدواج‌ها به طلاق منجر می‌شود و نیمی از پنجاه درصد دیگر زوجها نیز از زندگی مشترک خود راضی نیستند. به بیان دیگر، اگر این آمار صحیح باشد، تنها بیست و پنج درصد کسانی که به قصد نیل به سعادت با یکدیگر ازدواج کرده‌اند، از تفاهم نسبی برخوردار هستند! این وضعیت کم و بیش در سایر کشورها نیز به چشم می‌خورد. در کشور ما نیز مشکلات زیادی در این زمینه وجود دارد و متأسفانه هر روز بر تعداد ازدواج‌های ناموفق و اختلاف‌های زناشویی افزوده می‌شود.

نکته‌ی مهم شایان ذکر در این راستا آن است که پایه و اساس بنیادی‌ترین ویژگی‌های تربیتی و رفتاری فرزندان، در خانواده است و اولین معلمان بچه‌ها در واقع پدران و مادران هستند. افزون بر این، روابط متقابل همسران تأثیر مضاعفی بر رضایتمندی طرفین از یکدیگر دارد. بهشت، ارمغان دوستی و تفاهم زوجها با یکدیگر و جهنم، کفاره‌ی دشمنی و اختلاف بین آنهاست. گویی آنها در همین دنیا بهشت و جهنم را به چشم خود می‌بینند. آن‌هایی که درگیر این مشکلات هستند، به‌خوبی عمق و معنی و مفهوم این واژه‌ها را درمی‌یابند و بر نقش آن در زندگی آگاه هستند.

زنان و مردان در جریان موفقیت‌هایی که در زندگی نصیب هر یک می‌شود، جایگاه ویژه‌ای دارند. ولی بسیاری از آنان خود از این حقیقت آگاه نیستند. در زندگی نمی‌توان مرد موفق‌ی یافت که از یاری و همراهی زنی فهیم و کاردان بی‌نیاز باشد، همین‌طور عکس آن نیز صدق می‌کند: ریشه‌ی

بسیاری از ناکامی‌ها و شکست‌های آقایان، در سوءتفاهم‌ها و اختلاف‌هایی است که با همسرانشان پیدا می‌کنند! اهمیت این موضوع و نقشی که می‌تواند در سلامت خانواده و جامعه داشته باشد، از عوامل مهمی است که به پدید آمدن این کتاب منجر شد.

اثری که پیش روی شماست، مجموعه‌ای از حکایت‌ها، جملات و اشعار الهام‌بخشی است که نگارنده در طول سال‌ها مطالعه و تحقیق در دنیای زیبا و شگفت‌انگیز زندگی زناشویی با آن‌ها آشنا شده است و به سبب ارزش و اهمیت والای آن‌ها گردآوری شده است.

امیدوارم این مجموعه بتواند همان‌طور که برای خود نگارنده اثربخش بوده است، برای خوانندگان فهیم آن نیز قابل استفاده و تأثیرگذار باشد و شما بتوانید در مقاطع مختلف زندگی از خرد و پیام‌های نهفته در آن برای ساختن یک زندگی زناشویی موفق و توأم با شادکامی سود ببرید.

گفتنی است حکایات و موضوعات گردآوری‌شده با سبک ویژه‌ای به رشته‌ی تحریر درآمده است و بنا به ضرورت، مطالبی به آن‌ها اضافه شده تا تأثیرات انگیزشی آن را فزونی بخشد و جان کلام را به‌طور مؤثر به ذهن خواننده منتقل کند. در مجموع کوشش شده است که ویرایش مطالب به‌گونه‌ای باشد تا در مواقع لزوم، پیام‌ها یا هشدارهای لازم را به‌منظور ایجاد باورهای نیروبخش برای تغییرات مثبت و پایدار در قلمرو زندگی زناشویی فراهم آورد.

خواننده‌ی گرامی، این کتاب را نه به شوق نام و نه به ذوق نان نوشتیم، بلکه به امید آن که چراغی گردد برای فرداهای آن عزیزانی که در آغاز راهند و مرهمی گردد بر تاول زخم‌های کهنه‌ی آن جوانی که در نیمه‌ی

راهند تا شاید از گسستن پیوندی و از متلاشی شدن خانواده‌ای جلوگیری نماییم.

خلاصه این که به قول فهیم فرزانه، دکتر علی شریعتی:
 «این تمام چیزی است که می‌توانستیم، نه تمام چیزی که می‌خواستیم!»

هر چند در تنظیم، تدوین و هماهنگی مطالب این کتاب، تلاش و کوشش زیادی به عمل آمد و در ساختن و پرداختن حکایات و مفاهیم مندرج در آن، سعی بلیغ و جدی مبذول شد؛ امیدوارم کمبودها و کاستی‌های آن به لطف لطیف نازک‌اندیشان و نقد نفیس نقادان، رخ از نقاب بیرون کشد و رهنمودهای مشفقانه‌ی فرهیختگان دیارمان راهنمایمان باشد.

خوانندگان فاضل و گرامی می‌توانند نظرات و پیشنهادهای خود را درباره‌ی این کتاب به پست الکترونیکی prosperitymind@yahoo.com و یا سایت www.NimKiloo.com ارسال نمایند.

کلام آخر ولی نه آخرین کلام، آن که:

دعای خیر قلب‌هایی که به هم پیوند می‌خورند و کانون خانواده‌هایی که به یمن این اثر گرم می‌شوند، مایه‌ی نشاط و دلگرمی نگارنده خواهد بود.

برایتان دلی عاشق، ذهنی جستجوگر، روحی عصیانگر، نگاهی پرهیزگر و زبانی پرسشگر می‌طلبم.

این مقدمه‌ی کوتاه را با سخنی زیبا از عارف بزرگ، «عین‌القضات همدانی» به اتمام می‌رسانم:

ما را از این کتاب
 از آن رنج می‌رسد که هر که کتابی کند
 اغلب آن باشد که از کتاب‌های دیگر
 و نبشته‌های دیگران چیزی بر گیرند
 ما این کتاب‌ها که می‌کنیم
 از دل به کاغذ می‌بریم
 نه از کاغذ به کاغذ می‌بریم
 رنج از این است!
 ما روح می‌رنجانیم
 و دل می‌گدازیم
 و در دریای حقیقت غواصی می‌کنیم
 و در و جواهر شب چراغ به ساحل می‌کشیم
 تا شما را بدین سخنان ساعتی آنس باشد
 و در هر ضلالت و گمراهی نیفتید،
 و ما را به دعا یاد آرید! ^۱

به امید روزی که هیچ فردایی
 در جایی نباشید که دیروزش بوده‌اید
 سعید گل محمدی

^۱ - برای عضویت در سامانه پیامک، جهت اطلاعات بیشتر در مورد چاپ آخرین آثار سعید گل محمدی،
 عدد ۱ را به شماره 30005966000330 ارسال نمایید.

زندگی یعنی چلیدن، صبح و شام
از گرمی عشق

زندگی یعنی طاقت، گم شدن
در معنی عشق

زندگی یعنی دویدن، بی امان
در وادی عشق

رفتن و آخر رسیدن بر در
آبادی عشق

می توان هر لحظه، هر جا
عاشق و دهماره بودن.

پر غرور چون آبشاران
بودن اما ساره بودن.

می شود اندوه شب را
از نگاه صبح فصحید

یا به وقت ریزش اشک
شادی بلند شده را دید

می توان در گریه ای ابر
با خیال غنچه خوش بود

زایش آینده را در
هر قرانی دید و آرمودا

جوهری عشق، مهربانی است.

«رابرت استیونس»

عشق و مهربانی

«باب» مرد ثروتمندی بود که با وجود مال فراوان، بسیار نامهربان و خسیس بود. برعکس، زنش «سارا» بسیار مهربان و خوش قلب بود و همه او را دوست داشتند. سارا با خود می‌اندیشید:

«خداوند این مرد را به من داده است، حتی اگر به او علاقه هم نداشته باشم، باز باید به او مهر بورزم!» بنابراین با وی رفتار خوبی داشت.

یک سال قحطی شد و بسیاری از روستاییان از سارا و باب کمک خواستند. سارا با محبت فراوان به همه‌ی آن‌ها کمک کرد، ولی باب چیزی نگفت و پیش خود فکر کرد: «تا وقتی از پول‌های من کم نشود برایم مهم نیست که دارایی چه کسی به باد می‌رود.»

مردم از سارا تشکر کردند و گفتند که پول‌ها را بعد از مدتی به او پس خواهند داد. سارا نپذیرفت، اما مردم اصرار می‌کردند که پول او را بازگردانند.

سارا گفت: «اگر می‌خواهید پول را پس بدهید، در روز مرگ شوهرم این کار را بکنید.»

این حرف سارا به گوش یکی از دخترهایش رسید و او بسیار ناراحت شد. بی‌درنگ پیش پدر رفت و گفت: «می‌دانی مادر چی گفته؟ او از مردم خواسته تا پول‌هایشان را روز مرگ تو پس بدهند!»

باب، به فکر فرو رفت. سپس از سارا پرسید: «چرا از مردم خواستی پولت را بعد از مرگ من به تو برگردانند؟»

سارا جواب داد: «مردم تو را دوست ندارند و همه آرزو می‌کنند که زودتر بمیری اما حالا به جای آن که مرگ تو را آرزو کنند، از خداوند می‌خواهند که تو را زنده نگه دارد تا پول را دیرتر برگردانند. من هم از خداوند می‌خواهم که سال‌های زیادی زنده بمانی. کسی چه می‌داند؟ شاید تو هم روزی مهربان شوی!»

باب از تیزهوشی و محبت همسرش در شگفت ماند و به او قول داد که در آینده با مردم مهربان باشد.

عشق آن است که با همه ی توان خویش دیگران را یاری کنی تا به رویای خود واقعیت بخشند. عشق سفری بی انتهاست، در امتداد نیاز دیگران و شایسته ی آن که بکوشد و دل را بگسترده و عشق پیمانی است که نان شادمانی و رویش و سرشاری را میان تو و دیگران تقسیم می کند!

«بارب ایهام»

اگر عشق نثار کرده‌ایم تا ابد خواهیم
داشت و آن مقدار عشق که از ابرازش
خودداری کرده‌ایم، برای ابد از دست رفته
است.

«لئو بروسکالی»

مرگ عشق

پگاه پاییز بود، گام‌های رنگین خزان، جنگل را رنگارنگ کرده و زیبایی
چشمگیر و لطیفی، جنگل را سرشار کرده بود. در این هنگام جیرجیرکی با
نگاهی لطیف، خرس را می‌نگریست و درحالی که گونه‌هایش از شرم
گلگون شده بود، با صدایی زیبا و لرزان به خرس گفت: «بیا در کنار این
همه زیبایی با هم کمی قدم بزنیم.»

خرس، نگاه خیره و خوابناکش را به جیرجیرک انداخت. جیرجیرک
درحالی که صدای قلبش را می‌شنید، آب دهانش را به‌سختی قورت داد و
گفت: «آخه، دوستت دارم.»

خرس خمیازه‌ای کشید و گفت: «الان وقت خواب من است.»
لحظاتی بعد، خرس به خواب زمستانی رفت، اما نمی‌دانست که
جیرجیرک فقط سه روز زنده است!

هنگامی که یکدیگر را گرامی نمی‌دارید، عشق را از یاد برده‌اید!

«باربارا دی آنجلیس»

جز از داد و خوبی مکن در جهان
چه در آشکار و چه اندر نهان
«فردوسی»

گل رز و خارهایش

پیرزنی گل رزی کاشته بود و همیشه به آن آب می داد اما روزی قبل از شکوفه کردن رز به بررسی آن پرداخت. دید که به زودی جوانه‌ی گل، شکوفه می دهد، اما متوجه خارهایی روی ساقه‌ی گل شد. با خود اندیشید: «از گیاهی با خارهای تیز، چطور گلی به این زیبایی می روید؟»

از این فکرها ناراحت شد و از آب دادن به گل غفلت کرد و درست قبل از این که گیاه گلی بدهد، پژمرده شد و مُرد.

نکته: درون هر انسان، گل رزی وجود دارد. ارزش‌های الهی (خوبی‌ها) با نفس کشیدن در درون ما در بین خارهای اشتباهات رشد می کنند.

خیلی از ما انسان‌ها به خودمان نگاه می کنیم و تنها به دنبال اشتباهاتمان هستیم. با این تفکر که هیچ کار خوبی از ما بر نمی آید، ناامید می شویم. ما خوبی‌های درونمان را نادیده می گیریم و سرانجام آن‌ها نیز می میرند.

برخی‌ها، گل رز درونشان را نمی یابند. شخص دیگری باید به آن‌ها نشان دهد. یکی از باارزش ترین کارهایی که یک شخص می تواند در رابطه‌ی زناشویی انجام دهد، این است که بتواند خارهای (اشتباهات) همسرش را نادیده بگیرد و گل رز (خوبی) درون او را پیدا کند.

این یکی از ویژگی‌های عشق است که شخصی را نگاه کند، اشتباهات او را بداند و آن شخص را به زندگی‌اش راه دهد. به شریک زندگی‌تان کمک کنید تا درک کند که می‌تواند بر اشتباهاتش فائق آید. اگر ما گل درونشان را به آن‌ها نشان دهیم، آن‌ها خارهایشان را می‌شکنند. تنها پس از آن است که آن‌ها می‌توانند بارها و بارها گل دهند.



مردی که از خطاهای کوچک زن نمی‌گذرد.

هرگز از فضایل بزرگ او بهره‌مند نمی‌شود.

«جبران خلیل جبران»

هرگز نمیرد آن که دلش زنده شد به عشق
ثبت است بر جریده‌ی عالم دوام ما
(حافظ)

عاشقانه زندگی کنیم

دو دلدادگی جوان به نام‌های «جیم» و «دبی» بسیار فقیر بودند، اما همدیگر را دیوانه‌وار دوست داشتند. دبی با نزدیک شدن به روز سالگرد ازدواجشان به فکر خرید هدیه‌ای برای همسرش جیم افتاد.

او از خیلی وقت پیش در نظر داشت برای ساعت طلای همسرش یک زنجیر زیبا بخرد، اما هرگز پول کافی برای آن پیدا نکرده بود. با وجود این، شب سالگرد ازدواجشان فکری به خاطرش خطور کرد که او را بسیار خوشحال می‌کرد. او موهای زیبای بلندی داشت و می‌توانست با فروختن آن، پول لازم را برای خرید آن زنجیر زیبا تهیه کند.

دبی شب سالگرد ازدواجشان در حالی به خانه برگشت که بسته‌ای کادوییچ شده در دستش بود و محتوای آن همان زنجیر طلایی بود که با فروختن موهای بلندش خریده بود. اما نگرانی و اضطراب سرپای وجود دبی را فرا گرفته بود؛ او از علاقه‌ی مفرط جیم به موهای بلندش آگاه بود، اما نمی‌دانست که شوهرش از فروختن موهایش چه عکس‌العملی نشان خواهد داد.

دبی از آخرین رشته‌ی پله‌هایی که به آپارتمان محقرشان ختم می‌شد، بالا رفت و در را که باز کرد از دیدن شوهرش که در خانه منتظر او بود،

تعجب کرد. بسته‌ی کادوی پیچ‌شده‌ای نیز در دست جیم بود که معلوم بود هدیه‌ی سالگرد ازدواج او برای همسرش است.

موقعی که دبی روسری‌اش را برداشت، جیم متوجه موهای کوتاه او شد و اشک در چشمانش حلقه زد، اما حرفی بر زبان نیاورد. سپس بغض گلپیش را فرو بلعید و هدیه‌ی خود را به طرف دبی دراز کرد.

موقعی که دبی بسته را گشود، نمی‌توانست آنچه را که می‌دید باور کند. داخل بسته یک جفت شانه‌ی زیبای نقره‌نشان بود که جیم برای موهای بلند زیبای او خریده بود.

موقعی که جیم هم بسته‌ی خود را گشود، از تعجب بر جای خود می‌خکوب شد. داخل بسته یک زنجیر زیبای طلا بود که همسرش برای ساعت او خریده بود. تنها در همین لحظه بود که دبی متوجه شد شوهرش ساعت طلای خود را برای خرید شانه گرو گذاشته است!

ناگفته پیداست که عشق آن‌ها بسیار زیباتر از هدایای زیبایشان بود. «باربارا دی‌آنجلیس» در لباس واژگانی لطیف می‌سراید:

عشق نیرویی پُرهیبت‌تر از هر نیروی دیگر است. عشق نادیدنی است، آن را نمی‌توان دید یا اندازه گرفت. با وجود این، آن قدر نیرومند است که می‌تواند در یک لحظه انسان را دگرگون سازد و به او لذتی بیشتر از داشتن هر چیز عطا کند!

اگر عشق نداند که فارغ از محدودیت‌ها
چگونه بدهد و بگیرد، عشق نیست معامله
است.

«اما گلدمن»

این بار اولته!

روزی یک زوج، بیست و هشتمین سالگرد ازدواجشان را جشن گرفتند. آن‌ها در شهر خودشان مشهور شده بودند به خاطر این که در طول بیست و هشت سال حتی کوچک‌ترین اختلافی با هم نداشتند. در این مراسم سردبیرهای روزنامه‌های محلی هم جمع شده بودند تا راز خوشبختی آن‌ها را بفهمند.

سردبیر گرفت: «آقا باور کردنی نیست؟ همچنین چیزی چطور ممکنه؟» مرد روزهای ماه عسل را به یاد آورد و گفت: «بعد از ازدواج برای ماه عسل به شمیلا رفتیم. آنجا برای اسب‌سواری، دو اسب مختلف انتخاب کردیم. اسبی که من انتخاب کرده بودم خوب بود ولی اسب همسرم به نظر کمی سرکش بود. سر راهمان اسب ناگهان پرید و همسرم را از زمین انداخت. همسرم خودش را جمع‌وجور کرد و به پشت اسب زد و گفت: «این بار اولته»

بعد از چند دقیقه دوباره همان اتفاق افتاد. این بار همسرم نگاهی با آرامش به اسب کرد و گفت: «این بار دومته» و بعد سوار اسب شد و راه افتادیم.

وقتی که اسب برای سومین بار همسرم را انداخت؛ همسرم با آرامش کامل تفنگش را از کیفش درآورد و شلیک کرد و آن اسب را کشت. سر همسرم داد کشیدم و گفتم: «چیکار کردی روانی؟ دیوانه شدی؟ حیوون بیچاره را چرا کشتی؟»

همسرم نگاهی به من کرد و گفت: «این بار اولته!»

از جزا و کیفر کردار خود غافل مشو
در زمستان هر چه کشتی در بهار آید برون
«امیر خسروانی»

شوهر حرمت شکن

در جلسه‌ای بودم که یکی از دوستانم مرا در جریان جدایی شخصی قرار داد. او خواست که در فرصتی مناسب با آن شخص صحبتی داشته باشم. چند روز بعد، آن شخص نزد من آمد و تمام مسایل زندگی‌اش را که منجر به جدایی می‌شد، برای من تعریف کرد.

با همسر او هم ملاقاتی داشتم و او را زنی فرزانه و نجیب یافتم. آن‌ها صاحب دو فرزند دختر و پسر به ترتیب پانزده و چهارده ساله بودند.

در خلوت با هر دو صحبت کردم، حاصل آن که: همسر آن مرد پیوسته می‌گریست و هیچ سخنی در رد یا نکوهش شخصیت مردش بر زبان نمی‌آورد و می‌گفت: «هر چه بود زندگی زناشویی ما بود که گذشت.»

اما وقتی با آن مرد صحبت کردم، از همه چیز صحبت کرد و متأسفانه از خلوت خاص خود با همسرش نیز با ذکر جزئیات سخن به میان آورد و تأسف بار آن بود که در تمام مراحل، همسرش را بدون قید و شرط و صد در صد محکوم می‌کرد.

حاصل آن که صحبت‌ها نتیجه‌ای نداد و به اصرار مرد، آن‌ها از هم جدا

شدند.

چند ماه بعد آن مرد برایم گفت: «آن قدر بچه‌ها از این زن (مادرشان) نفرت داشتند که شب چهارشنبه‌سوری تمام لباس‌ها و آلبوم عکس‌ها را آوردیم و آتش زدیم و از روی آن پریدیم و کلی خندیدیم!»

و من گفتم: «فقط سعی کن حرمت آن خلوت، آن زندگی گذشته و آن روزهای خوبی را که با او داشتی نگه داری؛ بچه‌هایت در شرایطی نیستند که بتوانند به گونه‌ای عقلانی و منطقی تصمیم بگیرند و در این سن بیشتر تابع احساسات هستند و دنباله‌روی شما! درضمن:

منه بر روشنائی دل، به یک بار

چراغ از یهر تاریکی نگه دار

و این سخن امیرالمومنین، امام علی(ع) را یادداشت کن، ضرر ندارد؛ ایشان می‌فرمایند:

به گونه‌ای دشمنی بورزید

که اگر روزی آن دشمنی به دوستی تبدیل شد، شرمنده نشوید!

و ادامه دادم، من هم یک پیشنهاد می‌کنم: مرد مومن! همه‌ی پل‌های پشت سرت را خراب نکن. یک پل برای بازگشت باقی بگذار! آن مرد تبسمی به من کرد و گفت:

«بی‌خیال این حرف‌ها، من زندگی جدیدی را با دو فرزندم شروع کرده‌ام و به‌زودی می‌خواهم با یکی از دخترهای بستگانم که در ولایت خودمان است و یک موی او به صد تا از این زن‌ها می‌ارزد، ازدواج کنم.»
و من اصرار کردم که آن سخنانی را که گفتم، یادداشت کند، ضرر نمی‌کند!

و او با تمسخر خداحافظی کرد و رفت!

چند ماه بعد آن مرد برایم گفت: «آن قدر بچه‌ها از این زن (مادرشان) نفرت داشتند که شب چهارشنبه‌سوری تمام لباس‌ها و آلبوم عکس‌ها را آوردیم و آتش زدیم و از روی آن پریدیم و کلی خندیدیم!»
و من گفتم: «فقط سعی کن حرمت آن خلوت، آن زندگی گذشته و آن روزهای خوبی را که با او داشتی نگه داری؛ بچه‌هایت در شرایطی نیستند که بتوانند به گونه‌ای عقلانی و منطقی تصمیم بگیرند و در این سن بیشتر تابع احساسات هستند و دنباله‌روی شما! درضمن:

منه بر روشنائی دل، به یک بار

چراغ از بهر تاریکی نگه دار

و این سخن امیرالمومنین، امام علی(ع) را یادداشت کن، ضرر ندارد؛ ایشان می‌فرمایند:

به گونه‌ای دشمنی بورزید

که اگر روزی آن دشمنی به دوستی تبدیل شد، شرمنده نشوید!

و ادامه دادم، من هم یک پیشنهاد می‌کنم: مرد مومن! همه‌ی پل‌های پشت سرت را خراب نکن. یک پل برای بازگشت باقی بگذار!
آن مرد تبسمی به من کرد و گفت:

«بی‌خیال این حرف‌ها، من زندگی جدیدی را با دو فرزندم شروع کرده‌ام و به‌زودی می‌خواهم با یکی از دخترهای بستگانم که در ولایت خودمان است و یک موی او به صد تا از این زن‌ها می‌ارزد، ازدواج کنم.»
و من اصرار کردم که آن سخنانی را که گفتم، یادداشت کند، ضرر نمی‌کند!

و او با تمسخر خداحافظی کرد و رفت!

دو سال بعد...

روزی آن مرد به دیدنم آمد، پنداری بیست سال پیرتر شده بود. سر به زیر داشت و کمی خمیده شده بود. نشست و برایم گفت:

«دختری را که از بستگانم بود، به عقد خود درآوردم و بعد از مدتی بچه دار شدیم. اما چند ماه بعد بر اثر بیماری ای که در گوشم به وجود آمد، زیر تیغ جراحی رفتم و بعدها به دلایل بسیار و درد شدیدی که داشتم، مجبور به مصرف مواد مخدر شدم و مدتی بعد به طور رسمی معتاد شدم. زنم بنای ناسازگاری گذاشت و در کمال ناباوری من، به دادگاه رفت و تقاضای طلاق کرد. بچه هایم او را به رسمیت نمی شناختند و تمایل زیادی به ملاقات با مادر حقیقی خود داشتند و مرا به عنوان پدر قبول نداشتند!»
و من یاد شعر «پروین اعتصامی» افتادم:

ظاهر است این که بد آفتی چو شدی بد خواه

روشن است این که برنجی چو برنجانی

مرد شروع به گریستن کرد و تقاضای کمک داشت!

سپس ادامه داد: «از همه بدتر آن که من در ولایت خودم بسیار خوشنام بودم، ولی همسر مرا در آنجا رسوا و بدنام کرد و همه ی خلوت مرا به همشهریانم مو به مو شرح داد! اکنون آبرویم رفته و تمام زندگی ام...»

به او گفتم: نمی خواستم گذشته را به رخ تو بکشم اما به یاد داری که آن روز از تو خواهش کردم سخن امام علی (ع) را یادداشت کنی:

به گونه ای دشمنی بورزید

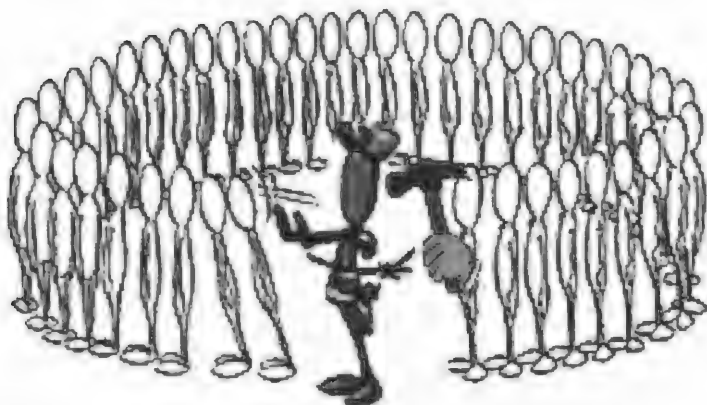
که اگر روزی آن دشمنی تبدیل به دوستی شد، شرمنده نشوید!

و ادامه داد: تو حُرمت همسر بی گناهت را نگه نداشتی و نمی دانستی که هر وقت حُرمت کسی را می شکنی، مطمئن باش که دیر یا زود کسی پیدا می شود که حُرمت تو را بشکند! زیرا:

از مکافات عمل غافل مشو

گندم از گندم بروید جو ز جو

تو آن روز اشک همسر بی گناهت را درآوردی و اکنون کسی پیدا شده است که اشک تو را درآورد! زیرا با هر دست بدهی، با همان دست می گیری!



بدی مکن که در این کشتزار زود زوال

به داس دهر همان بدروی که می کاری

ارزشمندترین ثروتی که مرد در دنیا
به دست می آورد، قلب یک زن است.
«جوسیا جی هالند»

عشق واقعی

«موزس مندلسون»، پدر بزرگ آهنگساز معروف آلمانی، جذابیت ظاهری نداشت و با قامت تا حدودی کوتاهش، قوزی نامتناسب نیز داشت. وی روزی تاجری را در هامبورگ ملاقات کرد که دختری دوست داشتنی به نام «فرومجی» داشت. موزس ناامیدانه عاشق او شد ولی فرومجی به ظاهر بدقواره‌ی او رغبتی نشان نمی داد. وقتی زمان رفتن فرارسید؛ موزس جرأت کرد، دل به دریا زد، از پله ها به اتاق او رفت تا از آخرین فرصت استفاده کند و با او حرف بزند. فرومجی دختری خوش قلب بود ولی با بی اعتنائی به موزس، او را سخت غمگین کرد. اما موزس پس از سعی فراوان با شرمندگی پرسید: «آیا باور دارید که پیمان زناشویی در آسمان ها بسته می شود؟» فرومجی درحالی که هنوز به زمین می نگریست گفت: «آری شما هم معتقدید؟»

موزس پاسخ داد: «آری من باور دارم. آیا می دانید هنگام تولد هر پسر، خلوند در عرش اعلام می دارد که او با کدام دختر ازواج می کند؟ وقتی که من به دنیا آمدم، همسر آینده ام اعلام شد سپس خلوند گفت: «ولی همسر تو گوژپشت است.» درست در همان لحظه فریاد زدم: «خدایا داشتن همسری گوژپشت مصیبت است، خواهش می کنم قوز او را به من و زیبایی را به او عطا کن.» فرومجی سر خود را بالا گرفت و به چشم های موزس نگریست و از درون منقلب شد سپس جلو رفت و دست هایش را به مندلسون داد و همسر وفادار او شد.

در زندگی زناشویی، کارگردانی و
فیلمنامه نویسی به عهده‌ی شوهر و
صدابرداری و دیالوگ بر عهده‌ی زن است.
«فدریکو فلینی»

پیوند زناشویی

شما با یکدیگر زاده شده‌اید و باید که پیوسته با هم باشید.
با هم باشید تا آن هنگام که بال‌های سفید مرگ روزهایتان را جدا می‌کند،
حتی در خاطره‌ی خاموش خداوند نیز با هم باشید.
اما بگذارید با هم بودنتان را فضایی در میانتان باشد،
و بگذارید که بادهای آسمان بین شما در رقص و پایکوبی باشند.
یکدیگر را دوست بدارید اما از عشق زنجیر مسازید؛
بگذارید عشق همچون دریایی مواج
میان ساحل‌های جانتان در ترمج و ترنم باشد.
جام‌های یکدیگر را پر کنید، اما از یک جام منوشید.
از نان خود به یکدیگر هدیه دهید، اما هر دو از یک قرص نان تناول نکنید.
دل‌هایتان را به هم بسپارید اما به اسارت یکدیگر ندهید.
زیرا تنها دست زندگی است که می‌تواند دل‌های شما را در خود نگه دارد.
در کنار هم بایستید، اما نه بسیار نزدیک؛
از آن‌که ستون‌ها با جدا بودن بار را بهتر کشند،
و بلوط و سرو در سایه‌ی هم به کمال رویش نرسند.
(جبران خلیل جبران)

زندگی دریای متلاطمی است که
 قطب‌نمای آن محبت است.
 «نظام وفا کاشانی»

معجزه‌ی محبت

او مرا در اتاق بیمارستان دید که به شدت گریه می‌کردم، ریچارد به سرعت خودش را به من رساند و پرسید: «موضوع چیه؟»
 بنابر گفته‌ی پزشکان من یک غده‌ی سرطانی در سینه‌ام داشتم و در مغزم نیز امکان وجود غده‌ی سرطانی هست، هر دوی ما سی و دو ساله بودیم و سه بچه‌ی کوچک داشتیم.
 ریچارد مرا محکم در آغوش گرفت، دوستان و بستگان از آرامشی که داشتیم حیرت‌زده بودند. پیش از آن که بدانم سرطان دارم، خداوند ناجی و آرامش‌دهنده‌ی ما بود و بعد از تشخیص آن نیز همان‌طور بود!
 همان‌طور که ریچارد مرا در آغوش گرفته بود، گفت: «موضوع خیلی بیشتر از طاقت ما بود، این‌طور نیست سوزان؟» و من به شدت گریه می‌کردم. به دلیل حساسیت به مرفین، بدنم مانند یک سوسیس ورم کرده بود. داروی بتادین مربوط به جراحی، گردن، شانه و سینه‌ام را آلوده کرده بود و استحمام برایم خیلی زود بود. یک لوله از کنارم آویزان بود که مایع طرف جراحی‌شده را خارج می‌کرد. شانه‌ی چپ و سینه‌ام که قسمتی از آن را برداشته بودند، با گاز پانسمان محکم پیچیده شده بود. موی فر دارم را در پارچه‌ی بزرگی قرار داده بودند. بیش از صد نفر در عرض چهل و هشت ساعت گذشته، آمده بودند مرا ببینند و همه‌ی آنان این زن قهوه‌ای و سفید

باد کرده‌ی بدون آرایش و موم جمع شده را که من بودم، دیده بودند. چه وضع اسفباری داشتم!

ریچارد مرا از پشت روی بالش گذاشت و اتاق را ترک کرد، چند دقیقه بعد برگشت. دست‌هایش پر از شیشه‌های شامپو و مایع نرم‌کننده‌ی مو بود. او یک صندلی را به کنار دستشویی کشاند و مرا بلند کرد و به طرف آن برد. سپس مرا به آرامی روی زانوش گذاشت سرم را به زیر شیر دستشویی برد و با دقت خاصی موهایم را شست و سپس حوله‌ای را دور سرم پیچاند. سپس مرا به طرف رختخواب برد و در آن خواباند. همه‌ی این کارها را به قدری خوب انجام داد که هیچ‌یک از بخیه‌های جراحی آسیبی ندید.

شوهرم که هرگز موهایش را با ششوار خشک نکرده بود! یک ششوار برداشت و موهایم را خشک کرد و در تمام مدت درحالی که نشان می‌داد مرا زیبا می‌سازد، مشغولم کرد.

سپس بنابر تجربه‌ای که بر اثر نگاه کردن به من در دوازده سال گذشته به دست آورده بود، آرایش موهایم را آغاز کرد. درحالی که مطابق عادت خویش لبش را گاز می‌گرفت، جدی‌تر از هر شاگرد سالن آرایش کار می‌کرد و من می‌خندیدم و اشک‌هایم سرریز شوق بود. سپس جعبه‌ی آرایشم را باز کرد تا صورتم را بیاراید.

سرانجام آینه‌ای کوچک را جلوی چشمانم گرفت و گفت: «چطوره؟» و من دوباره شکل انسان شدم. کمی متورم بودم ولی احساس تمیزی می‌کردم. موهایم با نرمی روی شانهم ریخته بود و خود را شناختم. ناگهان شروع به گریه کردم، بی‌اختیار اشک از چشمانم فرومی‌ریخت. ریچارد با لبخند گفت: «نه کوچولو، تو کار مرا خراب می‌کنی» و زد زیر خنده و من هم خنده‌ام گرفت!

در آن دوران سخت زندگی مان، بنابر گفته‌ی پزشکان من فقط چهل درصد شانس زنده ماندن داشتم و آن هم فقط به مدت دو سال! این ماجرا مربوط به ده سال پیش بود. من آن سال‌ها را با خنده گذراندم و با لطف خداوند و کمک شوهر خوبم امسال نوزدهمین سال ازدواجمان را جشن می‌گیریم و بچه‌هایمان بزرگ شده‌اند. ریچارد با یک کار کوچک محبت‌آمیز به من حالت معمولی داد و من همیشه آن لحظه را یکی از دوست‌داشتنی‌ترین لحظات عمرم می‌دانم!

(تی سوزان آلر)

نکته: محبت در بیان ساده به معنی آشکار کردن عشق است. محبت جنبه‌ای مهم و حیاتی در هر ارتباط و پیام‌آور امنیت، حمایت، آرامش و تأیید است. محبت که لازمه‌ی زندگی مشترک و رمز موفقیت خانواده است، پدیده‌ای مهم و گران‌قیمت است که با معیارهای مادی قابل مقایسه نیست و آن قدر ارزشمند است که فقط شامل مقام انسانی می‌شود و زینده‌ی اوست. هر قدر چیزی ارزشمند و گران‌قیمت باشد، به همان اندازه، نگهداری از آن، سخت و مشکل می‌گردد. محبت نیز مانند سایر امور ارزشمند دیگر، احتیاج به محافظت و نگهداری بیشتری دارد. زوجها باید آگاه باشند که محبت خود به خود پایدار نمی‌ماند و اگر از آن هیچ مراقبتی به عمل نیاید، ممکن است از بین برود. این گوهر ارزشمند را همیشه باید در وجود خود گرم و پرحرارت نگه دارید و به محبت و علاقه‌ی سابق تکیه نکنید، زیرا ممکن است گرمای حاکم در میان شما، به سردی گراید و چه‌بسا از بین برود. کسی که به دنبال گرمای محبت نیست و نیازی به آن نمی‌بیند، تلاشی نیز برای دست یافتن به آن انجام نمی‌دهد و همواره زندگی او سرد و بی‌روح سپری می‌گردد. اگر در زندگی مشترک این عامل مهم به‌دست فراموشی

سپرده شود، هیچ رغبتی برای ادامه‌ی آن در دو طرف دیده نمی‌شود. برای دستیابی به این عامل مهم، باید شور و حرارتی را که اوایل ازدواج در دو طرف وجود دارد همان‌گونه حفظ کرد. زیرا اگر این حرارت رو به افول نهد و به فکر روشن نگاه داشتن آن نباشند، پس از مدتی، خانواده را سرد و بی‌احساس می‌گردانند. پس مراقب باشیم مشکلات، کار و فعالیت در زندگی چنان ما را به خود مشغول نکند که هرگز متوجه مسایل اصلی خانواده نشویم. بنابراین لازم است گاهی هم خود را از مسایل اطراف جدا کنیم و بررسی کنیم که همسرمان علاقه‌اش نسبت به ما چگونه است، ما نسبت به او چقدر علاقه داریم، اگر احساس نقصان می‌کنیم، سعی کنیم آن را با ایجاد محبت برطرف نماییم.

به نظر من هیچ ادیب و دانشمندی در طول تاریخ نتوانسته است همچون «مولوی» حقیقت محبت را به این زیبایی به تصویر بکشد:

از محبت تلخ‌ها شیرین شود

وز محبت مس‌ها زرین شود

از محبت دُر‌ها صافی شود

وز محبت دُر‌ها شافی شود

از محبت خارها گل می‌شود

وز محبت سرکه‌ها مُل می‌شود

از محبت دار تختی می‌شود

وز محبت بار بختی می‌شود

از محبت سِجَن گلشن می‌شود

بی محبت روضه گلخن می‌شود

از محبت نار، نوری می شود
 وز محبت دیو حوری می شود
 از محبت سنگ، روغن می شود
 بی محبت موم آهن می شود
 از محبت خُزن شادی می شود
 وز محبت غول هادی می شود
 از محبت نیش نوشی می شود
 وز محبت شیر موشی می شود
 از محبت سُقم، صحت می شود
 وز محبت قهر رحمت می شود
 از محبت مرده زنده می شود
 وز محبت شاه بنده می شود
 این محبت هم نتیجه دانش است
 کی گزافه بر چنین تختی نشست؟
 «مادر ترزا» هم با نگاهی ژرف می گوید:

کلمات محبت آمیز، شاید کوتاه و ساده باشند،
 اما تأثیر و بازتابشان ابدی و بی پایان است.

«نورمن وینسنت پیل» نیز در ادامه می گوید:
 اگر می پندارید که بیش از اندازه محبت کرده اید، همیشه
 جایی برای عرضه ی محبت بیشتر وجود دارد و کسی هم هست
 که این محبت را به او بدهید.
 «جان گری» هم بعد از شنیدن سخن «نورمن وینسنت پیل» می گوید:

به جای این که در حضور فرزندانمان عشق و علاقه مان نسبت به هم را کمتر نشان بدهیم، بهتر است در حضور آنان محبت را نسبت به هم بیشتر ابراز داریم تا به این وسیله دوست داشتن را به آنها نیز بیاموزیم.

«عطار» نیز پس از قرن ها فریاد برمی آورد:

اول خلّت محبت آمده ست

آخرش تشریف خلّت آمده ست

از مودت در محبت ره دهند

وز محبت خلّت آن گه دهند

گر محبت ذرمای پیدا شود

کوه از نیروی او دریا شود

یک ضرب المثل ژاپنی هم می گوید:

یک کلمه ی محبت آمیز می تواند تمام فصل زمستان را گرم کند!

فرزانه ای لطیف اندیش نیز می سراید:

خواهی که دلبر تو نرم شود

از پرده برون آید و بی شرم شود

زاری مکن و زور مکن، زر بفرست

زر بر سر پولاد نهی نرم شود

نگارنده هم بر این باور است:

محبت، مانند اکسیری است که هرگاه به سخت ترین مشکلات زده شود، آنها را راحت تر و حتی زیاتر نمایان می سازد. اگر محبت و عشق در گلخانه ی زیبای زندگی روید و پرتوافشانی آن توسط زن و

مرد صورت پذیرفت، بنیان زناشویی استوار می شود و بوی عطر صفا و مودت، فضا را پر می کند و باعث عشق و صمیمیت می شود. حقیقت این است که عشق و محبت را باید ساخت و پرداخت، چیزی نیست که قابل تهیه باشد، بنابراین:

- ❖ بیاییم از دل و روح همسرمان مواظبت و مراقبت کنیم. زیرا دل او مأمن کبوترهای سپید تازه بال گشوده‌ی ماست.
- ❖ بیاییم نوازشی را که در شأن اوست برایش روا داریم و کلبه‌ی محقر و کوچکمان را با این عمل روشن و معطر سازیم.
- ❖ بیاییم خیلی بیشتر از آن که بیرون سخن می‌گوییم، با همسرمان حرف بزنیم، زیرا حرف زدن منشاء چشمه‌ی جوشان محبت است.
- ❖ بیاییم به پاس خوبی‌هایش، مهر و صفایش و یکرنگی و صداقتش، نازش را به جان بخریم و با او همواره یکدل و یکصدا و به‌راستی یک روح در دو بدن باشیم.
- ❖ بیاییم قبل از آن که کلید را بر در قفل‌شده‌ی منزل به چرخش درآوریم، با کلید تدبیر، قفل مشکلات خارج از منزل را ببندیم، پا روی تمام مصائب بگذاریم و با هدیه‌ی ارزشمند تبسم و لبخند، گل‌های زیبای شادی و سرور را در خانه شکوفا سازیم و با کلمات و جملات مهرآمیز، این باغستان سرسبز را آبیاری کنیم.

محبت خرجی ندارد، درحالی‌که همه چیز را خریداری می‌کند.

«شامفور»

زندگی گرمی دل‌های به هم پیوسته است
تا در آن دوست نباشد، همه دل‌ها خسته است
«فریدون مشیری»

بنی آدم اعضای یک پیکرند

دختر ملانصرالدین گریه‌کنان به نزد او آمد و گفت: «شوهرم مرا کتک مفصلی زده.»

ملا هم چوبی برداشت و او را چوبکاری کرد و گفت: «برو به شوهرت بگو، اگر دوباره دختر مرا زدی، من هم زنت را می‌زنم!»

نکته: در این حکایت به تمیز قائل شدن بین خود و دیگران اشاره شده است. در دستور زبان زندگی زناشویی خیلی‌ها، «من»، «تو»، «شما» و «ایشان» وجود دارد، اما در قاموس عشق فقط یک چیز هست: «ما»

انگشتان یک دست با هم تفاوت دارند، اما این تفاوت به معنای نابرابری و جدایی و تفریق نیست. این انگشتان در یک نگاه کلی، یک دست را تشکیل می‌دهند. در نگاه مبتنی بر ضعف، دست چپ با دست راست متفاوت و از آن جداست. اما دست چپ و راست جزیی از یک کل بزرگ به نام بدن هستند. بدن چیزی نیست جز اعضای که با هم ارتباط و تعامل سازمان‌دهی شده دارند. اعضا با هم یک سرنوشت مشترک دارند. اگر دست چپ درد بگیرد، کل اعضا معذب خواهند شد.

به قول شاعر:

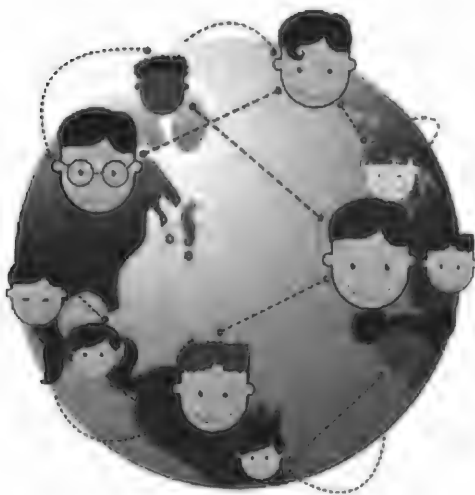
چو عضوی به درد آورد روزگار

دگر عضوها را نماند قرار

به علت ارتباط و اتصال اگر دست چپ به دست راست ضربه وارد کند، در واقع به خود ضربه زده است. این عمل نوعی خودزنی است. همه‌ی انسان‌ها در یک نگاه کلان، جزیی از یک کل هستند به نام «جامعه‌ی بشری».

تمام جدایی‌ها و تفاوت‌ها ظاهری است. کلیه‌ی دسته‌بندی‌ها، مرزها و شکاف‌ها ساختگی است. به قول «مادر ترزا»:

اگر آرامش نداریم، از آن رو است که از یاد برده‌ایم
به یکدیگر تعلق داریم.



اکنون ما با هم یکی شده ایم. علی رغم
زندگی که تلاشی می کند و مرگ که
جدایی می افکند.

«علی شریعتی»

شعری برای همسرم

بیا تا مونس هم، یار هم، غمخوار هم باشیم
انیس جان غم فرسوده ی بیمار هم باشیم
شب آید، شمع هم گردیم و بهر یکدگر سوزیم
شود چون روز، دست و پای هم، در کار هم باشیم
دوای هم، شفای هم، برای هم، فدای هم
دل هم، جان هم، جانان هم، دلدار هم باشیم
به هم، یک تن شویم و یکدل و یک رنگ و یک پیشه
سری در کار هم آریم و دوش بار هم باشیم
جدایی را نباشد زهره ای تا در میان آید
به هم آریم سر بر گرد هم، پرگار هم باشیم
حیات یکدگر باشیم و بهر یکدگر میریم
گاهی خندان ز هم، گه خسته و افکار هم باشیم
به وقت هوشیاری عقل کل گردیم بهر هم
چو وقت مستی آید، ساغر سرشار هم باشیم
شویم از نغمه سازی عندلیب غم سرای هم
به رنگ و بوی یکدیگر شده، گلزار هم باشیم

به جمعیت پناه آریم از باد پریشانی
 اگر غفلت کند آهنگ ما، هشیار هم باشیم
 برای دیده بانی، خواب را بر خوشتن بندیم
 ز بهر پاسبانی، دیده ی بیدار هم باشیم
 جمال یکدگر گردیم و عیب یکدگر پوشیم
 قبا و جُبه و پیراهن و دستار هم باشیم
 غمِ هم، شادیِ هم، دینِ هم، دنیایِ هم گردیم
 بلایِ یکدگر را چاره و ناچار هم باشیم
 بلاگردان هم گردیده، گرد یکدگر گردیم
 شده قُربان هم از جان و منت دار هم باشیم
 یکی گردیم در گفتار و در کردار و در رفتار
 زبان و دست و پا یک کرده، خدمتکار هم باشیم
 نمی بینم به جز تو همدمی ای فیض در عالم
 بیا دمساز هم گنجینه ی آسرار هم باشیم

(فیض کاشانی)

خیلی زود که برگردی،

لحظات بی تو بودن برای من هزاره ای است ملال آور!

«جین سیمونس»

زندگی زناشویی موفق یعنی آوردن
عشق، از حرف به عمل!

عالم جلای زندگی زناشویی



- ❖ بوق نزنید: یعنی فریاد کشیدن ممنوع!
- ❖ خطر ریزش کوه: یعنی وقتی تو ناسپاس هستی، وقتی توهین و فحاشی می کنی، پس منتظر بارش تکه سنگ ها بر سرت باش!
- ❖ پیچ خطرناک: سرعت خود را کم کنید! یعنی ما به کمی شوخ طبعی نیاز داریم که از مسیرهای دشوار و پیچ و خم های خطرناک زندگی راحت تر عبور کنیم و به کمی شعور نلغزیم!
- ❖ سبقت ممنوع: چرا همسرت را رقیب خود می دانی؟ با او همراه و همفکر و همدرد شو! اگر موفقیتی کسب کند مطمئن باش که تو هم در آن سهیم هستی!

❖ با نور بالا حرکت نکنید: یعنی هرگز تصور نکن که حق به جانب توست و در جاده‌ی زندگی جوری عمل نکن که همسرت تعادل و توان صحبت و گفت‌وگو و اظهار نظر را نداشته باشد. مطمئن باش وقتی ماشین مقابل که همسرت است، نتواند خوب ببیند تو پیروز نیستی! بلکه با تو تصادف می‌کند، آن وقت چه می‌شود؟ هیچی! یک خسارت دوبله!

❖ خطر سقوط بهمن: یعنی در جاده‌ی زندگی، هی پرخاش نکن، هی فریاد نکن، هی قهر نکن و هی... باور کن که تو با صدای اشتباهات کوچک باعث می‌شوی که خُرده‌برف‌ها به هم آمیخته و به تدریج به بهمن عظیمی تبدیل شوند و در نهایت، سر از دادگاه حمایت خانواده درآوری و آخرش، مهر طلاق بر پریشانی‌ات می‌خورد و بس!

❖ جاده دوطرفه است: یعنی فقط به فکر کاستی‌های خودت نباش! الان خسته‌ای، بعد خسته‌ای، بعد می‌خواهی فیلم دلخواهت را ببینی، بعد می‌خواهی استراحت کنی و بعد...

زندگی یک جاده‌ی دوطرفه است، آخه کمی هم به همسرت بیندیش و ببین کاستی‌های او چیست؟ خواسته‌هایش را جامه‌ی عمل بپوشان و... یکه‌تازی و فقط به فکر خود بودن ممنوع!

❖ به محل پارک پانصد متر مانده: یعنی گاهی کارت را تعطیل کن و برای تفریح و استراحت همسرت وقت بگذار. فراموش نکن:

ارزش هر چیز در زندگی ما به میزان زمانی است که برای آن صرف می‌کنیم! باور کن مانند همان وقتی است که شما در جاده به پارک می‌رسید و جای و شیرینی مختصری میل می‌کنید و وقتی پشت فرمان قرار می‌گیرید، انرژی بیشتری نسبت به قبل دارید. باور کنید که زندگی هم این‌گونه است! یک بار امتحان کنید!

❖ حداکثر سرعت مجاز ۱۱۰ کیلومتر: وقتی در جاده راننده‌ای را می‌بینید که بیشتر از حد مجاز می‌راند و ماشین او به صورت مارپیچ حرکت می‌کند، چه می‌گویید؟ بی‌شک می‌گویید: به زودی تصادف می‌کند یا از پرتگاهی پرت می‌شود! جاده‌ی زندگی هم این گونه است:

- وقتی شما هر طور دوست دارید می‌تازید.

- وقتی «مدیریت احساس» ندارید و هرگاه که به هر دلیل خشمگین می‌شوید، هر کاری که می‌توانید می‌کنید و هر حرف زشتی را می‌زنید و نمی‌دانید که، خشم و خجالت، هر دو با «خ» آغاز می‌گردد و بدانید که این مسایل بی‌دلیل نیست!

سری به دادگاه‌ها و زندان‌ها بزنید...

تمام افرادی که به دلیل خشم، عمل زشتی از آنان صادر شده است، هرگز سر خود را بالا نمی‌گیرند و ابراز خوشحالی نمی‌کنند. بلکه سر به زیر دارند و با کلماتی بریده بریده می‌گویند: شرمندهام!

پس بهتر است کاری نکنید که در نیمه‌ی جاده‌ی زندگی، دچار این حالت شوید.

❖ حداکثر سرعت در شب ۸۰ کیلومتر: شب یعنی ظلمات و تاریکی و در جاده‌ی زندگی؛ یعنی بعضی از مسایل را فقط شنیده‌ایم و خوب نمی‌دانیم و نباید زود قضاوت کنیم.

حتی خداوند، قبل از مرگ انسان درباره‌اش قضاوت نمی‌کند! پس وقتی مسایلی را می‌شنوید که باعث نگرانی یا خشم شما در رابطه با همسران می‌شود، تند نرانید، سرعت خود را کنترل کنید. مطمئن باشید که با گذشت اندکی از زمان و انجام گفت‌وگو، متوجه می‌شوید که قضاوت شما غلط بوده است.

به خاطر بسپارید: تاریکی یعنی جهل و نور یعنی آگاهی!

پس بهتر است با نور آگاهی و با آرامش مسایل را حل و فصل کنید.
 ❖ به پل نزدیک می‌شوید: وقتی شرایط خاصی برای همسران پیش آمده است که باید خیلی مراعات او را در رفتار و گفتار نمایید، مطمئن باشید تا چشم برهم بگذارید، به سلامتی از پل زندگی عبور کرده‌اید.
 فراموش نکنید: خوشا آنانی که وجود خود را پلی می‌سازند تا دیگران از آن عبور کنند!

❖ به تونل نزدیک می‌شوید: شما وقتی در جاده‌ای به تونل نزدیک می‌شوید چه می‌کنید؟ بی‌شک می‌گویید: اولین کار، کم کردن سرعت و بعد روشن کردن چراغ‌های اتومبیل است!
 حالا در جاده‌ی زندگی، به تونل نزدیک می‌شوید؛ یعنی همسر شما در یک حالت بحرانی به‌سر می‌برد:

- یکی از عزیزانش فوت کرده
- دچار ورشکستگی اقتصادی شده
- با شکست کاری مواجه شده
- و مشابه آن...

در این حالت شما باید چه کنید؟

اول، سرعت زندگی خود را کم کنید، یعنی از کار روزمره‌ی خود بکاهید.
 دوم، چراغ‌ها را روشن کنید، برای شما گفته بودیم که نور یعنی، دانایی و آگاهی! پس با دانایی و آگاهی عمل کنید. با او همدرد و همراه شوید و در کنارش حضور یابید.

به خاطر بسپارید: همسر شما امانت و موهبتی الهی است که برای مدت محدودی در کنار شماست!

پس اگر این گونه عمل کنید، مطمئن باشید که خیلی زود و به یاری خداوند، به سلامتی از تونل تاریک عبور می کنید و به زودی شاهد روشنایی جاده و حضور لبخندی بر لبان خود و همسرتان می شوید.

❖ **خطر! جاده بن بست است:** یعنی وقتی شما در جاده‌ی زندگی به تابلوهای راهنمایی که برایتان نصب کرده‌ایم توجه نکردید و در نهایت، «قهر» را ادامه دادید. باید بگوییم متأسفانه شما در جاده‌ی زندگی به بن بست رسیده‌اید و به زودی خطر حقیقی را که همان «طلاق» است، با گوشت و پوست خود حس خواهید کرد! خدا بیامرزتان! به خاطر بسپارید:

در طول سفر زندگی، چشم به جاده ندوز، خسته می شوی!

دل به جاده بده!

درباره‌ی طلاق صحبت دیگری نداریم چون تمام حرف‌ها را در جاده‌ی زندگی برایتان گفتیم تا شما به این مرحله نرسید.

فقط یک کلام از زبان «نابلئون بناپارت» بشنوید: به طور حتم شما هم بارها شنیده‌اید که یکی از دوستانتان درباره‌ی قبولی در یکی از درس‌هایش می گویند: «نابلئونی قبول شدم!» اما به راستی مفهوم این عبارت چیست؟

نابلئون در تمام جنگ‌هایش با کمال شجاعت و دانایی خود می جنگید، اما وقتی برایش خبر می آوردند: «امیدی نیست، در حال شکست خوردن از دشمن هستیم»، شکست را نمی پذیرفت و خودش وارد عمل می شد و حمله‌ی جدیدی را با تفکر و راهکاری جدید با تمام حضور خویش آغاز می کرد و در نهایت پیروز می شد!

اکنون «نابلئون» علت آن را چنین تعریف می کند:

«وقتی ژنرال هایم خبر شکست موقت را برایم می آوردند، من که اعتقادی به شکست نداشتم، خودم وارد عمل می شدم و به اصطلاح «زور آخر» را با تمام توان و هوشیاری خود می زدم و عامل پیروزی من در جنگ ها همان «زور آخر» بود!»

و اکنون دانستید که وقتی یک نفر می گوید: «در فلان درس ناپلئون قبول شدم» یعنی در مرز بین شکست و پیروزی بوده و در حقیقت «زورکی» قبول شده است!

خُب حالا شما می توانید مانند یک ژنرال حقیقی در جنگ زندگی با طرح نقشه ای جدید، اول از خود بگذرید، مانند ناپلئون که سینه به گلوله ی دشمن می داد.

و اما چگونه باید از خود بگذرید؟ پاسخ دهید:

.....

.....

ما می گوئیم: شما باید از غرور، تکبر و خودخواهی خود بگذرید و نگذارید که دشمن (طلاق) بر شما چیره شود!

در پیوند زناشویی شما نه زن هستید، نه شوهر

عشقی هستید میان دو انسان!

«نیست گد/تا»

در پشت هر مرد موفق زنی
فرزانه ایستاده است.

«نابلتون»

کارگر پمپ بنزین

«توماس هیلر»، مدیر اجرایی شرکت بیمه‌ی عمر ماساچوست به همراه همسرش در بزرگراهی بین ایالتی در حال رانندگی بود که متوجه شد بنزین ماشینش کم است. به اولین پمپ بنزین مراجعه کرد و از مسئول آن خواست که نگاهی به موتور نیز بیندازد، سپس خودش پیاده شد تا قدمی بزند و رفع خستگی کند. او هنگامی که به سوی اتومبیل خود بازمی‌گشت، دید که متصدی پمپ بنزین و همسرش گرم گفت‌وگو هستند.

پس از خروج از جایگاه، هیلر از زنش پرسید که: «آیا آن مرد را می‌شناسد؟» او بی‌درنگ پاسخ داد که می‌شناسد. آنان در دوران تحصیل به یک دبیرستان می‌رفتند و یک سال باهم نامزد بوده‌اند.

هیلر با لحنی آکنده از غرور گفت: «هی خانم، شانس آوردی که من پیدا شدم. اگر با اون ازدواج می‌کردی به جای زن مدیر کل، همسر یک کارگر پمپ بنزین شده بودی.»

زنش پاسخ داد: «عزیزم، اگر من با او ازدواج می‌کردم، او مدیر کل بود و تو کارگر پمپ بنزین!»

نکته: به‌طور کلی زنان در جریان موفقیت‌هایی که در زندگی نصیب مردان می‌شود، جایگاه ویژه‌ای دارند، ولی بسیاری از آنان از این حقیقت آگاه نیستند. در زندگی نمی‌توان مرد موفقی را یافت که از یاری و همراهی

زنی فهیم و کاردان بی نیاز باشد. عکس این موضوع نیز صدق می کند. ریشه ی بسیاری از ناکامی ها و شکست های آقایان، در سوء تفاهم ها و اختلاف هایی است که با همسرانشان پیدا می کنند.

سؤال: به نظر شما چرا پشت سر هر مرد موفق، یک زن فرزانه قرار دارد؟
جواب: نگارنده بر این باور است که احساسات و هیجان ها در رفتار و عملکرد انسان نقش اصلی و اساسی را بازی می کنند. چراکه واکنش های رفتاری انسان ها بیشتر ناشی از احساسات و عواطف آنان است؛ در حالی که بیشتر افراد تصور می کنند که واکنش ها و عملکردشان، ناشی از عقل و منطقشان است نه بر اساس احساساتشان. شگفتی اینجاست، هر وقت بین احساس و عقل درگیری پیش بیاید، همیشه احساس پیروز می شود، چراکه احساسات نیرومندترین قدرت به حساب می آیند.

به مثال زیر توجه نمایید:

همه ی انسان ها، در شرایط مختلف، عصبانی شده اند و خشم را تجربه کرده اند و متوجه ضرر و زیان های فراوان آن بوده اند. در این راستا، عقل توصیه ی اکید دارد که در شرایط مشکل و بحرانی، باید خشم و عصبانیت خود را کنترل کرد تا از ضرر و زیان ناشی از آن در امان بود. در حالی که در شرایط سخت و بحرانی، احساس فرمان می دهد که فرد عصبانیت و خشم خود را بروز دهد و خود را از فشار درد و رنج های فراوان خلاص کند، هر چند با بروز خشم و عصبانیت و عدم کنترل آن، ضرر و زیان مادی و معنوی فراوانی متوجه فرد باشد. سؤال: در این بین، عقل و خردمندی برنده است یا احساس؟

اگر عقل و منطق برنده بود، باید جلوی خشم خود را می گرفتیم و دچار آن همه ضرر و زیان نمی شدیم. احساس برنده است که به صورت آگاهانه

یا ناآگاهانه و به طور معمول به صورت غیرقابل کنترل ظاهر می شود و فرد را دچار آن همه مشکل می سازد.

مثال های دیگری در این مورد می توان بیان کرد که رفتار و عملکردهای ما بیشتر تحت تأثیر احساس هایمان قرار دارند.

به طور کلی: اگر تصمیم های اتخاذ شده، ناشی از احساسات در تضاد با عقل نباشد و در راستای خرد و منطق باشند، زندگی انسان در مسیر شادکامی، خوشبختی و تعالی قرار می گیرد، ولی اگر با رویدادها و حوادث، به صورت منفی و به دور از خردمندی برخورد شود، شخص در مسیر نگرانی، عدم موفقیت، بیماری و مشکلات گوناگون قرار می گیرد. می گویند: همه ی جنگ و جدال های بزرگ و کوچک تاریخ، برانگیخته از احساسات بشری بوده است.

رابطه ی انسان با خود و با دیگران و با رویدادهای زندگی و این که چه شغلی انتخاب کنیم، چه همسری برگزینیم، چگونه توان فردی خود را بالا ببریم و... همگی بازتاب احساسات خودمان است.

احساسات امری طبیعی و بخشی از زندگی ما هستند و هر کدام پیامی دارند که ضرورت توجه، تغییر و تحول را به ما هشدار می دهند.

چگونگی تعبیر و تفسیر ذهنمان از رویدادها و برداشت های مثبت یا منفی احساس ها را می سازند. احساس ها می توانند کیفیت تجربه های زندگی ما را تغییر دهند، چرا که:

احساسات، بزرگ ترین قدرت ها و بهترین دوست یا بدترین دشمن بر حسب چگونگی برخوردمان، با آن ها هستند.

اگر به فکر درآمد بیشتری هستیم... اگر در اندیشه ی همسر شایسته ای هستیم... اگر در اندیشه ی آزادی و امنیت بیشتری هستیم... صدها و

هزاران اگر دیگر، به این خاطر است که می‌خواهیم احساسات و عواطف بهتری نسبت به خود داشته باشیم و کیفیت احساس خود را بهتر کنیم. احساس و خرد مکمل هم هستند، اگر احساس‌ها و عملکردها در مسیر خرد و هوشمندی باشند، نتایج کار بسیار مفید، مثبت و سازنده می‌شود. به‌طور طبیعی:

خانم‌ها نسبت به آقایان، از احساسات و عواطف قوی‌تری برخوردار هستند و می‌توانند احساسات و عواطف خود و دیگران را «کم»، «زیاد» یا «خیلی زیاد» در جهت مثبت و سازنده یا منفی و مخرب، سوق بدهند و تحت تأثیر قرار دهند!

حال ببینیم خانم‌ها از احساس و عواطف قوی خود که بر حسب چگونگی استفاده، منشاء «قدرت و توانمندی» یا «ضعف و ناتوانی» آن‌هاست، در زندگی مشترک چگونه استفاده می‌کنند؟

هدف از این بررسی، نشان دادن ارزش و اهمیت تأثیرگذاری خانم‌ها در زندگی مشترکشان است. اگر خانم‌ها احساسات خود را هرچه بهتر بشناسند و مدیریت کنند و آن را در زندگی جاری به‌صورت مثبت، سازنده و مطلوب استفاده کنند، در ساختن زندگی مشترک عالی و موفق، بسیار فراتر از آنچه فکر می‌کنند، مؤثر می‌شوند.

نتایج حاصل از برخورد مثبت خانم‌ها با رویدادهای جاری زندگی مشترک، تحت عنوان «خانم‌های آگاه» و «خانم‌های ناآگاه» به‌طور خلاصه به شرح زیر توضیح داده می‌شود:

❖ خانم‌های آگاه: (موفق)

با رویدادها و حوادث زندگی، مثبت برخورد می‌کنند و می‌توانند استعدادها و توانمندی‌های خود و شوهران خود را کشف کنند و با حسن جویی، تحسین

و تشویق، رفتار و عملکرد آنان را در مسیر سازنده و مثبت سوق دهند. به عبارت دیگر، زن آگاه و دانا، با استفاده از احساسات قوی خویش در مسیر مثبت، به کشف، تأیید و تشویق استعدادها و توانمندی‌های مثبت شوهرش می‌پردازد و می‌تواند با مدیریت بر احساسات خویش، خود و شوهرش را بهتر بشناسد و عمیق‌تر درک کند و با رابطه‌ی شایسته‌تری که ایجاد می‌کند، می‌تواند همسر خود را در استفاده از احساسات مثبت خود یاری دهد. او می‌داند که:

حسن‌جویی، تحسین و تشویق، غذای روح و روان انسان است و در پیشبرد کارها بسیار تأثیر دارد.

زن آگاه و دانا، ژرف‌ترین نیازهای خود و همسرش را درک و کشف می‌کند و در مواقع سخت به یاری شوهرش می‌شتابد و در واقع شریک زندگی او می‌شود، نه فقط همسر قانونی او.

درک شدن، حمایت، تأیید و تشویق یا تکذیب، سرکوب رفتار و عملکرد مرد از طرف زنش برای وی، به‌صورت مثبت یا منفی بسیار اهمیت دارد؛ به این معنی که قدرت زن، زمانی مثبت و سازنده است که باعث خوشبختی خود و همسرش می‌شود با احساس قوی خود، احساس‌های همسر خود را در جهت مثبت و سازنده سوق می‌دهد و با آن همراهی می‌نماید.

اما زمانی که زن از قدرت خویش به‌صورت منفی استفاده کرده باشد و احساسات همسر خود را در جهت منفی و تخریب هدایت کند، زندگی مشترک را در مسیر آشفتگی و ویرانی قرار می‌دهد و بدبختی خود و همسرش را فراهم می‌سازد.

زنان آگاه و فرزانه، در ایجاد تفاهم، صداقت و اعتماد دوسویه، با همدلی متقابل در شادابی و آرامش خود و همسر، در ایجاد محیط مطلوب، در

ساخت زندگی مشترک بانشاط، در پیشرفت و موفقیت خود و همسر خویش تلاش می کنند و بسیار مؤثر واقع می شوند.
هدف زن آگاه این است که:

همیشه موقعیت «برنده - برنده» بین خود و همسرش ایجاد کند، پیوسته از خود می پرسد که چه کار کنم و چه قدم هایی بردارم که هر دو نفرمان زندگی شاد و پرطراوتی داشته باشیم و هر دو برنده شویم؟

آقایان توجه کنند:

اگر به شکوفایی و بروز استعداد های نهفته ی همسران کمک کنید، عشق بیشتری دریافت خواهید کرد و در شادکامی و آرامش زندگی مشترکتان، بسیار مؤثر می شوید و خوشبختی واقعی را لمس خواهید کرد.

❖ زنان نا آگاه: (ناموفق)

خانم های نا آگاه به توانمندی ها و استعداد های خود و همسرشان بی توجه هستند یا آگاهی ندارند؛ نیازمندی های خود و همسرشان را نمی شناسند، تفاوت بین زنان و مردان را درک نمی کنند؛ با رویدادها، منفی برخورد می کنند؛ انرژی و توانایی خویش را، صرف مبارزه، جدال، تحقیر و... شوهر خویش می کنند و به جای بالا بردن آگاهی های خود و پذیرش واقعیت ها و تفاوت های موجود بین خود و همسر و دیگران، نا آگاهانه اندیشه ها، احساسات و عملکرد خود را مبنا قرار می دهند و خویش را برتر از همسر خود تصور می کنند و می خواهند همه را به ویژه همسر خود را مطابق با سلیقه و تفکر خود، ارشاد، هدایت و اصلاح نمایند! چنین زنانی:

به جای حمایت عاطفی و همدلی با همسرشان، احساس ها و توانمندی های شوهران خود را مورد سرزنش و انتقاد قرار می دهند و با عملکرد های منفی سرکوب می کنند؛ قدرت زنانگی و احساس قوی و توان آفرینی و کیمیاگری

خویش را در راه منفی به کار می گیرند؛ به جای همسو کردن انرژی های مثبت خود با همسر، به مقابله با او برمی خیزند و سعی در رقابت و شکست دادن همسران برمی آیند. با غر زدن ها، بهانه و ایرادگیری های به حق یا ناحق، با بی اعتنائی و مخالفت با رفتار و کردار همسر و هر چیز که به او مربوط می شود، آگاهانه یا ناآگاهانه، با عیب جویی، ناسازگاری و بگو مگوهای بی پایان، سرزنش، انتقاد، تحقیر، مبارزه و پیش داوری های منفی و... به گسترش احساسات و عواطف منفی خود و همسرشان کمک می کنند و حتی اگر شوهرشان، فرد لایقی باشد و احساس ها و اندیشه های مثبت داشته باشد، با لجبازی به عیب جویی، سرزنش و تحقیر و پیش داوری های منفی به مبارزه و مخالفت با او می پردازند و تلاش می کنند صفات مثبت همسران خود را تحت تأثیر بیش منفی خویش قرار دهند و آن ها را بی اثر کنند!

در واقع، همه چیز را فدا و قربانی ناخودآگاهی، نادانی و خودخواهی های منفی خود می کنند و پایه های زندگی مشترک را متزلزل و زندگی را برای خود و همسرشان تلخ، دردناک و عذاب آور می سازند و به جهنم واقعی تبدیل می کنند. خانم های ناآگاه، خودرأی و خودمحور هستند و تصور می کنند که می توانند همسر خود را به مرد رویاهای خود تبدیل کنند و فکر می کنند هر آنچه خطا و اشتباه باشد، مال همسر و دیگران است و هرچه درست و کامل باشد، از آن خودشان است! و همیشه روی این مسأله اصرار دارند که: تو و دیگران اشتباه می کنید، حق با من است!

عیب جویی دایمی زنان ناآگاه، همانند چکشی بر حس غرور، اعتماد به نفس و خودباوری شوهرانشان فرود می آید و حالت افتخارآمیزی را که باید هر مرد در خانواده اش احساس کند، جریحه دار می کند و از بین می برد.

مهم نیست که چقدر می بخشیم، مهم
این است که چه اندازه عشق در این
بخشیدن است.

«مادر ترزا»

عشق به قید و شرط

جشن عروسی یکی از دوستان ملانصرالدین بود و ملا را نیز دعوت کرده بودند وقتی خواست وارد شود دید در مقابل او دری وجود دارد و اعلانی به آن چسبانده‌اند: «از این در عروس و داماد وارد می‌شوند و از در دیگر دعوت‌شدگان.» ملا از در دعوت‌شدگان وارد شد. در آنجا هم دو در دید و اعلانی دیگر: «از این در دعوت‌شدگانی وارد می‌شوند که هدیه آورده‌اند و از در دیگر دعوت‌شدگانی داخل می‌شوند که هدیه نیاورده‌اند.» بنابراین ملا از در دوم وارد شد. ناگهان خود را در کوچه دید، همان جایی که وارد شده بود!

نکته: این داستان حکایت زندگی بسیاری از انسان‌هاست. خیلی‌ها کسانی را به زندگی‌شان دعوت می‌کنند (رابطه‌هایی را آغاز می‌کنند)، اما وقتی متوجه می‌شوند از آن‌ها چیزی عایدشان نمی‌شود، رابطه را قطع و افراد را به حال خودشان رها می‌کنند.

روابط عاطفی ما چیزی بیشتر از الگوی حاکم بر مناسبات تجاری و اقتصادی نیست. مناسبات و روابطی بر مبنای نوعی اندیشه‌ی سوداگری. عشق بر اساس ترس و ضعف محاسبه‌گر است. خیلی‌ها می‌خواهند در ازای آنچه به دیگران می‌دهند، چیزی نصیبشان شود.

«مولوی» می‌سراید:

بی طمع نشنیده‌ام از خاص و عام

من سلامی ای برادر والسلام

خیلی‌ها اگر محبتی به همسرشان می‌کنند، توقع جبران دارند. اگر سلامی می‌کنند، می‌خواهند علیکی بشنوند. اگر قدمی برای همسر خود یا دیگران برمی‌دارند، می‌خواهند او را در قلب خود جای دهند.

«جبران خلیل جبران» می‌گوید:

چه ستمگر است آن که از جیبش به تو می‌بخشد تا از

قلب تو چیزی بگیرد!

متأسفانه دوست داشتن‌های خیلی از افراد در روابط زناشویی قید و شرط و تبصره دارد، حساب و کتاب دارد. روابط بر مبنای ترس، مشروط و متوقعانه است.

«عطار» می‌سراید:

یکی پرسید ای گمگشته ایام

که تو چه دوست داری؟ گفت دشنام

که هر چیزی که مردم می‌دهندم

به جز دشنام منت می‌نهندم

خیلی‌ها اگر همسرشان را دوست دارند، به‌خاطر این است که می‌خواهند لیوان نیازشان پُر شود! اگر رابطه‌ای سودآور نباشد، آن را ادامه نمی‌دهند.

عشق و دوست داشتن حقیقی محاسبه‌گر نیست، چرتکه نمی‌اندازد، سبک و سنگین نمی‌کند. عشق اصیل بی‌ریاست و بدون چشمداشت و امید پاداش و جبران. او توقع تلاشی و قدردانی ندارد. می‌بخشد، چون بودنش چنین اقتضا می‌کند.

در قبال نگرش خود مسؤولیت احساس کنید.

«جان ماکسول»

مسؤولیت

چهار پنج سال از ازدواج من و مارگارت می گذشت که قرار شد در همایشی سخنرانی کنم. مارگارت هم قرار شد برای همسران جلسه ای تشکیل دهد. او به اندازه ی من از سخنرانی لذت نمی برد. البته کارش را خوب انجام می داد، اما به اندازه ی من از سخنرانی لذت نمی برد. در زمان پرسش و پاسخ، زنی از او سؤال کرد: «جان شما را خوشبخت کرده است؟»

باید بگویم احساس کردم خیلی دلم می خواهد جواب مارگارت را بشنوم. من شوهری هستم که به زنم می رسم، و باید بگویم مارگارت را خیلی دوست دارم. حالا می خواست درباره ی من چه بگوید؟

مارگارت گفت: «جان مرا خوشبخت کرده است؟ نه، نکرده است!»

خواستم از نزدیک ترین در فرار کنم، اما مارگارت ادامه داد: «در دو سه سال اول ازدواجمان فکر می کردم جان وظیفه داد مرا خوشبخت کند. اما کسی نمی تواند شخص دیگری را خوشبخت کند. وظیفه ی خود من است که خودم را خوشبخت کنم.»

مارگارت که در اوایل دهه ی بیست زندگی اش بود، به مطلبی اشاره کرد که بعضی ها هرگز آن را یاد نمی گیرند. همه ی ما باید در قبال نگرش خود احساس مسؤولیت کنیم.

(جان ماکسول)

دروغ ای برادر مگو زینهار

که کاذب بود خوار و بی اعتبار

«سعدی»

هیچ وقت به یک زن دروغ نگوئید

مردی با همسرش تماس گرفت و گفت: «عزیزم، از من خواسته شده که با رئیس و چند تن از دوستانش برای ماهیگیری به کانادا برویم. ما یک هفته آنجا خواهیم بود. این فرصت خوبی است تا ارتقای شغلی ای را که منتظرش بودم، بگیرم. بنابراین خواهش می کنم لباس کافی برای یک هفته برایم بگذار و وسایل ماهیگیری مرا هم آماده کن. ما از اداره حرکت خواهیم کرد و من سر راه وسایلم را از خانه برخوادم داشت، راستی آن لباس های راحتی ابریشمی آبی رنگم را هم بگذار!»

زن با خودش فکر کرد که این مسأله کمی غیرطبیعی است اما به خاطر این که نشان دهد همسر خوبی است به طور دقیق کارهایی را که همسرش خواسته بود، انجام داد.

هفته ای بعد مرد به خانه برگشت، کمی خسته به نظر می رسید اما ظاهرش خوب و مرتب بود.

همسرش به او خوش آمد گفت و از او پرسید که آیا ماهی گرفته است یا

نه؟

مرد گفت: «بله تعداد زیادی ماهی قزل آلا، چند ماهی فلس آبی و چند تا هم اره ماهی گرفتیم. اما چرا لباس راحتی هایی را که گفته بودم نگذاشتی؟»

جواب زن خیلی جالب بود.

زن جواب داد: «لباس‌های راحتی را داخل جعبه‌ی وسایل ماهیگیری‌ات گذاشته بودم!»

(از عشق به قدرت تا قدرت عشق)

نکته: تمام احساسات، اعمال، تصمیمات و افکار ما ناشی از دو احساس بنیادی ترس یا عشق است.

دروغ به عنوان رفتاری غیراخلاقی، منبعث از احساس ترس است.

ما دروغ می‌گوییم چون ضعیف هستیم.

ما دروغ می‌گوییم چون ترسو هستیم.

فقط در اوج قدرت است که می‌توانیم با خود و دیگران روراست باشیم و صادقانه عمل کنیم. هیچ توجیه و مصلحتی برای دروغ گفتن وجود ندارد.

دروغ و صداقت از بزرگ‌ترین معیارهایی است که می‌توانیم میزان قدرت و ترس خود را بسنجیم. هنگام خروج از مسیر صداقت میج خود را بگیریم و بدانیم در آن لحظه در موضع ضعف قرار داریم.

از خود بپرسیم: آیا من انسانی بزدل و ترسو هستم یا فردی توانمند و مقتدر؟

میزان مخفی‌کاری، پنهان‌سازی و دروغ‌پردازی‌های شما معیار مناسبی برای پاسخ دادن به سؤال بالاست.

صداقت، یک‌رو بودن و قابل اعتماد بودن لازمه‌ی ایجاد رابطه‌ی سالم است. وقتی درمی‌یابید که همسرتان قابل اعتماد است، احساس امنیت و آرامش می‌کنید. صداقت او ضامن آرامش خاطر شماست. از سویی دیگر، اگر همسرتان بنا به دلایلی متفاوت دروغ بگوید و شما به هر یک از گفته‌های او شک کنید، نمی‌توانید رابطه‌ی سالمی برقرار نمایید. در این حالت، شما مرتب در اضطراب، تردید و نفرت خواهید بود. وقتی عاشق

کسی هستید که به او اعتماد ندارید، اعتماد به نفستان صدمه می بیند و رابطه تان استحکام خود را از دست می دهد. این نکته ی مهم را همیشه به خاطر بسپارید که:

عدم بیان حقیقت، یکی از مخرب ترین عوامل شکست در هر رابطه است. دروغگویی عشق، شور و حرارت بین زن و مرد را از بین می برد.

برخی افراد که مرتب حقیقت را تحریف می کنند، این جمله را سرلوحه ی زندگی خود قرار می دهند: «زندگی عادلانه نیست.» آن ها از دروغ به عنوان راهکاری برای کسب امتیاز و رسیدن به منافع خود سود می جویند. نظام ارزش های آن ها مشکل دارد.

وقتی با شخصی دروغگو زندگی می کنید، کم کم به پوشاندن دروغ های او عادت می کنید و چیزی نمی گذرد که درمی یابید خود نیز به فردی دروغگو تبدیل شده اید!

یک همسر صادق چنین خصوصیتی دارد:

❖ **با خودش صادق است:** برخی انسان ها به شما دروغ نمی گویند، ولی به خود دروغ می گویند. صداقت از نهاد انسان برمی خیزد. بنابراین از کسانی که با خود صادق نیستند و مرتب خود را می فریبند، دوری کنید. شاید فردی که دوستش دارید به شما راست می گوید، ولی از پذیرفتن این که معتاد است طفره می رود. نمی توان گفت چنین شخصی دروغگوست. این فرد با خودش صادق نیست.

❖ **با دیگران صادق است:** آیا فرد مورد علاقه تان تحت عنوان معامله یا تجارت به مشتریان یا همکاران خود دروغ می گوید؟ آیا او هر آنچه را که شما دروغ و فریب می پندارید، توجیه می کند؟ آیا او حقایق زندگی خود را از خانواده اش مخفی می کند؟ اگر به صداقت

فرد مورد علاقه‌تان شک دارید، هیچ احترامی به او نخواهید داشت و اعتماد خود را نسبت به او از دست خواهید داد.

❖ **با شما صادق است:** یک همسر صادق همیشه:

- هیچ بخشی از شخصیت یا زندگی‌اش را از شما پنهان نمی‌کند.
- در دفاع از خود حرف‌هایی نمی‌زند که دوست دارید بشنوید.
- قبل از این که حقیقت را با سیاست یا زور از زیر زبانش بیرون بکشید، خودش همه چیز را بازگو می‌کند.

❖ **با شما بازی نمی‌کند:** در زمین بازی باید بازی کرد، نه در روابط.

خیلی از انسان‌ها بدون بازی‌های روانی نمی‌توانند به رابطه‌ی خود ادامه دهند. به عنوان مثال، بازی‌های آن‌ها چنین مواردی را شامل می‌شود: «احساساتمو به تو نمی‌گم و تو مجبوری حدس بزنی!» یا «چیزهایی رو می‌گم که می‌دونم حسادت رو برمی‌انگیزه. وقتی تو دچار حسادت بشی، من می‌تونم کنترلت رو به دست بگیرم!»

به دنبال همسری باشید که احساسات خود را با صداقت بر زبان می‌آورد.

کسی را برگزینید که اعمال و گفتارش یکی باشند.

فرزانه‌ای فهمیم درباره‌ی صداقت و یکرنگی می‌سراید:

گر که خواهی نیکبختی یکدل و یکرنگ باش

قالی از چند رنگ بودن زیر پا افتاده است

پیوند زناشویی را با صداقت، دعا و
نیایش مستحکم کنید.

«بتسی ویلیامز»

دعای برای زن و شوهرها

خدای بزرگ

از تو می‌طلبم روابط ما را ماجرای بزرگ و مقدس سازی.
آرزومندم پیوند ما سرشار از تقدس باشد.
آرزومندم هر دوی ما در اینجا آسایش پیدا کنیم،
بهشتی برای روح‌هایمان.

هر وسوسه‌ای را برای داوری
یا راهنمایی یکدیگر از ما دور کن.
ما اختلاف‌نظرها و مسؤولیت‌هایی را که بر دوش داریم به تو وا می‌گذاریم.
ما می‌دانیم تو پاسخ ما و تکیه‌گاه ما هستی.
به ما کمک کن این را فراموش نکنیم.
ما را هم در قلب و ذهن و هم در جسم به هم نزدیک کن.
وسوسه‌ی انتقاد یا بی‌رحمی را از ما دور کن.
امید است ما با توهمات و خیالات وسوسه نشویم.
ما را به راه تقوا و پارسایی هدایت کن.
ما را از تاریکی نجات بده.
آرزو می‌کنم که این همبستگی بارقه‌ای از نور باشد.
آرزو می‌کنم که این منشأ عشق و دانایی

برای ما، برای خانواده‌ی ما، برای اجتماع ما و برای جهان ما باشد.
 آرزو می‌کنم این پیوند راهی برای عشق و شفا
 و وسیله‌ی رحمت و قدرت تو باشد.
 همچنان که درس‌ها فراگرفته می‌شود
 و مبارزه‌طلبی‌های زندگی فزونی می‌یابد،
 نگذار که ما برای ترک یکدیگر اغوا شویم
 بگذار همیشه به خاطر آوریم که در درونمان
 زیباترین زن، زیباترین مرد و قوی‌ترین انسان را داریم.
 فرد مقدسی که ما در بازوانش بهبود می‌یابیم.
 امید است در این ارتباط، جوان بمانیم.
 امید است در این ارتباط، عاقل باشیم.
 آنچه برای ما می‌خواهی، فراهم کن.
 و به ما نشان بده که می‌خواهی چگونه باشیم.
 سپاسگزارم خدای بزرگ،
 از تو که وسیله‌ی استحکام میان ما هستی
 سپاسگزارم برای این عشق.
 آمین

(ماریان ویلیامسون)

دعا و نیایش برترین قدرتی است که انسان قادر به تولید آن است.

«الکسیس کارل»

باحال باید نوشت

- ❖ کدبانو و کدخدا که با هم سازند، از خاک سیاه، زر بسازند!
- ❖ چه بسیارند زنانی که دل مردان را می‌ربایند، اما چه اندک‌اند زنانی که می‌توانند یافته‌های خود را نگاه دارند!
- ❖ مهربانی مهم‌تر از خرد است و این شناخت، شروع خردمندی است.
- ❖ خدمتی که به همسر خود می‌کنیم، سپاسگزاری ما از خداوند است به‌خاطر موهبت زنده بودن!
- ❖ بهترین دوست، همان شریک زندگی‌ات است!
- ❖ گاهی «لبخند زدن» اثرش بیشتر از «سیلی زدن» است!
- ❖ بهترین هدیه‌ی شما به همسران وقت و توجه‌تان است.
- ❖ رفتاری کودکانه داشته باشید، اما بچه نباشید!
- ❖ کاری نکنید که همسران برای آن که شما او را ببینید، خود را بین تلویزیون و شما قرار دهد یا خود را روی کاپوت ماشین شما پرت کند!
- ❖ یگانه تلاش سختی که به زحمتش می‌ارزد، یافتن همسری است که به برکت حضورش بتوانیم کسی بشویم که می‌خواهیم!
- ❖ همین حالا تصور کن که بر مزار همسرت هستی، چه می‌گویی؟ خُب همین حالا به او بگو!
- ❖ اگر صرفه‌جویی را در زندگی زناشویی بکاریم، بی‌نیازی را درو خواهیم کرد.

- ❖ وقتی همسرتان را از صمیم قلب دوست داشته باشید، احساس توانمندی می‌کنید و وقتی همسرتان شما را از صمیم قلب دوست داشته باشد، به شجاعت می‌رسید!
- ❖ زندگی با مرگ از بین نمی‌رود، زندگی، دقیقه‌به‌دقیقه و روزبه‌روز با هزاران بی‌توجهی ما از دست می‌رود.
- ❖ با اولین جراحت عاطفی در زندگی زناشویی‌تان بروید سراغ جعبه‌ی کمک‌های اولیه که شامل لب‌خند، بخشش، پوزش و معاشقه است.
- ❖ اگر از عشق سخن می‌گویید، آهسته سخن بگو و بلند عمل کن!
- ❖ آن‌کس که نمی‌تواند از گرمای اندیشه‌اش بکاهد، نباید وارد مشاجره شود.
- ❖ میان زن و شوهر چیزی نیست، جز دیواری که خود ساخته‌اند.
- ❖ اگر کاری کنید که همسرتان شوخی‌های شما را جدی بگیرد، باعث می‌شود که بعدها جدی‌های شما را هم شوخی تلقی کند!
- ❖ عملی که با همسر خود انجام می‌دهید، پژواکش به طرف خودتان می‌آید.
- ❖ تا اغماض و اخلاص را نیاموخته باشیم، زندگی را تجربه نخواهیم کرد!

عقل، قهرمان آبادانی دو عالم جسمانی و روحانی است

و عشق، خرمن‌سوز و وجودبر انداز این دو عالم است.

بیشتر خلق بر آنند که: نور عقل ایشان بی‌نور عشق است.

«نجم‌الدین رازی»

کاش مردان می توانستند احساسات زنان را
همچون بوی قورمه سبزی تشخیص دهند!

خانهداری

«ماری» با مرد متعصبی ازدواج کرد. هر دو نفر بیرون از خانه به طور تمام وقت کار می کردند، ولی شوهر در کارهای خانه هیچ گاه کمکی نمی کرد، زیرا معتقد بود که این کارها فقط مربوط به زن هاست. تا این که یک شب اتفاق عجیبی افتاد! ماری پس از بازگشت به خانه متوجه شد بچه ها استحمام کرده اند، لباس ها در ماشین لباس شویی شسته شده و شام آماده است و میز غذا مرتب چیده شده بود و شاخه گلی در گلدان روی میز خودنمایی می کرد. ماری حیرت زده درصدد آگاهی از چند و چون ماجرا برآمد و معلوم شد که شوهرش، چارلی مقاله ای مجله ای را خوانده است که راجع به زنان شاغل چنین نوشته بود: «اگر سعی کنید همسران را با داشتن کار تمام وقت و انجام دادن کارهای خانه خیلی خسته نکنید، بیشتر احساساتی و مهربان می شوند.»

فردای آن روز ماری نتوانست موضوع را به دوستانش در محل کار نگوید. آنان با هیجان پرسیدند: «خب، خواندن مقاله چه تأثیری در همسرت گذاشته بود؟»

ماری گفت: «شام خوبی بود، چارلی حتی ظرف ها را شست و به بچه ها در انجام تکالیفشان کمک کرد، لباس های شسته را تا کرد و هر چیزی را سر جایش گذاشت!»

دوستانش شتابانک پرسیدند: «خب، بعدش چی شد؟»

ماری با کمی مکث و دلخوری درحالی که دماغش چروک خورده بود، گفت:

«هیچی، فایده‌ای نداشت؛ چارلی خیلی خسته شده بود و بعدش فوری خوابید!»

نکته: اگر از شما بپرسند «در طول روز به چند وعده غذا احتیاج دارید؟»

امکان دارد بگویید: «به سه وعده‌ی اصلی و دو یا سه میان‌وعده. همسران نیز برای سیراب شدن به سه وعده‌ی اصلی و سه میان‌وعده از «توجه»، «محبت» و «عشق» نیازمند است. در هر وعده‌ی اصلی باید دست‌کم به مدت ۳ دقیقه از معجون عشق که شامل «توجه»، «محبت» و «قدردانی» است، به او بخورانید. این فرمول را فرمول 3×3 می‌نامیم. فرمول 3×3 عبارت است از ۳ دقیقه صمیمیت، آن هم سه بار در روز:

❖ **وعده‌ی اول:** می‌توانید هر روز صبح به هنگام بیدار شدن قبل از آن که از رختخواب بیرون بیایید، از معجون عشق به همسر خود بخورانید و به مدت ۳ دقیقه با او ارتباطی نزدیک و صمیمی برقرار کنید و در آغوشش بگیرید.

❖ **وعده‌ی دوم:** وعده‌ی دوم می‌تواند در میانه‌ی روز به شکل یک تلفن کوتاه به محل کارش باشد.

❖ **وعده‌ی سوم:** بعد از آن که به خانه رسیدید، ۳ دقیقه را فقط و فقط به همسران اختصاص دهید، بی‌آن که به امور عادی خانه یا بچه‌ها بپردازید.

در این میان باید، میان‌وعده‌ها را نیز در نظر داشته باشید. میان‌وعده‌ها می‌توانند یک تلفن کوتاه، تعریف و تحسین یا یادداشتی محبت‌آمیز باشد.

همان گونه که متخصصان تغذیه از گروه‌های اصلی مواد غذایی مانند پروتئین‌ها، کربوهیدرات‌ها و ویتامین‌ها صحبت می‌کنند، همه‌ی ما انسان‌ها نیز به سه عنصر اساسی برای تغذیه‌ی روح و روان خود نیازمند هستیم. این سه عنصر اساسی و عمده عبارتند از:

توجه، محبت، و قدردانی

مجموعه‌ی این سه عنصر را معجون عشق می‌نامیم. این سه عنصر همان چیزهایی هستند که باید در هر وعده یا میان‌وعده به همسر خود بخورانید.

توجه:

توجه به این معنی است که با تمام وجود و با همه‌ی هوش و حواس خود در کنار همسرتان حضور داشته باشید.

چنانچه به رفتار هر روزه‌ی خود نگاه دقیق‌تری بیندازیم، خواهیم دید به‌ندرت اتفاق می‌افتد که با تمام وجود در کنار همسرمان حاضر شویم. در بسیاری از اوقات تمام و کمال در کنار همسرمان نیستیم. به‌طور مثال، هنگامی که مشغول صحبت کردن با ما است، کامل گوش نمی‌دهیم و تلویزیون تماشا می‌کنیم یا به تیتراهای روزنامه نگاهی می‌اندازیم، کانال تلویزیون را عوض می‌کنیم و یا با بچه‌ها صحبت می‌کنیم. همسرمان به توجه تمام و کمال ما احتیاج دارد؛ آن هم هر روز، حتی چنانچه فقط چند دقیقه باشد اگر سه بار در روز به مدت ۳ دقیقه با تمام وجود به همسرتان توجه کنید، قلب و روحش را سیراب ساخته‌اید. توجه واقعی، حقیقی و اصلی به این معنی است که وقتی به همسرتان نگاه می‌کنید، او را با تمام وجود درک کنید و عشق او نسبت به خودتان و نیز عشق خودتان نسبت به او را احساس کنید.

محبت:

دومین عنصر معجون عشق، محبت است که هم شامل تماس فیزیکی و هم کلامی می‌شود.

برای محبت کردن به همسران باید او را نوازش کنید، در آغوش بگیرید و به لحاظ فیزیکی - جسمانی با او صمیمی و نزدیک باشید. همان‌گونه که در مورد توجه نیز گفتیم، سه بار در روز به مدت ۳ دقیقه باید به همسران این‌گونه محبت نمایید و به او بگویید چقدر دوستش دارید.

قدردانی:

به‌طور کلامی از همسران تشکر کنید و به او بگویید چرا دوستش دارید. تشکر و قدردانی یعنی این‌که به نامزد یا همسر خود بگویید به چه دلایلی به او افتخار می‌کنید و به سبب کدام‌یک از ویژگی‌هایش در خود احساس غرور می‌نمایید.

توصیه می‌شود هر شب و قبل از آن‌که به رختخواب بروید، از همسران تشکر و قدردانی کنید. قدردانی کردن یعنی عشق خود را به زبان آورید. به همسران بگویید که چه نکاتی را در وی دوست دارید، از او بابت چه کارهایی سپاسگزار می‌شوید و این‌که باعث سربلندی شما شده است.

عشق، ایستادن زیر باران و با هم خیس شدن نیست

عشق، آن است که یکی برای دیگری چتری شود

و او هرگز نفهمد که چرا هرگز خیس نشده است.

گر تو با چشم ارادت نگری جانب دیو
دیو اندر نظر افراشته وش حور لقاست
و گر از دیدهی انکار به یوسف نگری
یوسف اندر نظرت زشت رخ و نازیباست
«محمد تقی بهار»

نقصان عشق

مردی زنی داشت که به شدت عاشق او بود و آن زن در چشمش، یک سپیدی داشت. مرد از فرط محبت، از آن عیب بی خبر بود، تا روزی که عشق وی رو به نقصان نهاد و گفت: «این سپیدی کی در چشم تو پدید آمد؟»

زن گفت: «آن زمان که در کمال عشق تو نقصان آمد!»

نکته: همیشه تمییز قائل شدن میان عشق حقیقی و عشق غیر حقیقی ساده نیست. عشق حقیقی، اسباب انبساط خاطر می شود و عشق کاذب، کسانی را که می خواهند آن را عرضه کنند، سرکوب و خوار می کند. بعضی از عشق های کاذب، به نظر حقیقی می رسند، اما کسانی را که در معرض این عشق هستند، معلول و ناتوان می کند. عشق کاذب ویژگی هایی دارد که می توان به نمونه هایی از آن اشاره کرد. کسی که عشق کاذب دارد:

- ❖ می خواهد عهده دار امور باشد و به جای طرف مقابل تصمیم بگیرد.
- ❖ عشقش بی قید و شرط و بی چشمداشت نیست.
- ❖ به روابط عاشقانه اطمینان نمی کند.
- ❖ تغییرات شخصی را خطری برای ادامه ی روابط خود می داند.

❖ مالکیت طلب است.

❖ به شخص مقابل خود، برای پر کردن خلاءهای خود، وابسته است.

اغلب اگر خوب فکر کنیم، نمونه‌هایی از این عشق کاذب را در روابط خود پیدا می‌کنیم، اما این به آن معنا نیست که عشق ما فریب‌آمیز و تقلبی است. ممکن است در مواقعی نخواهید مسایل زندگی شخصی خود را به طرف مقابل انتقال دهید. ممکن است از طرف مقابل توقعات بیش از اندازه داشته باشید. اما مهم این است که با خود صادق باشیم و بدانیم که چه زمانی عشق ما حقیقی نیست و آن‌گاه برای تغییر دادن آن اقدامی کنیم.

«مولوی» می‌سراید:

گفت لیلی را خلیفه کان تویی

کز تو مجنون شد پریشان و غوی

از دگر خوبان تو افزون نیستی

گفت خامش چون تو مجنون نیستی

دیده مجنون اگر بودی تو را

هر دو عالم بی‌خطر بودی تو را

«اسکار وایلد» نیز در ادامه می‌گوید:

مردان همیشه دوست دارند نخستین عشق زنان باشند،

در حالی که زنان می‌خواهند آخرین عشق مردان باشند!

عشقی که در پی پاسخ است، چیزی به جز درد نمی‌یابد و عشقی

که به‌طور کامل داده می‌شود، بیشتر و بیشتر به‌دست خواهد آورد.

«دینا مولاک»

زبان انسان همچو ماری است
که بدن خود را نیش می زند.
«نیکلا گوگول»

مرگ همسر

ملانصرالدین برای تدفین سومین همسر یکی از دوستانش حضور یافت.
بعد از مراسم، پریشان و آشفته به خانه برگشت.
همسرش با نگرانی پرسید: «ملا چه شده؟»
ملا با دلخوری گفت: «رفیقم تاکنون سه بار مرا به چنین مراسمی
دعوت کرده است و من هنوز نتوانسته‌ام یک بار تلافی کنم!»
نکته: بسیاری کلام و بیانشان به صورتی است که از زبان به زبان خود
استفاده می‌کنند و این می‌تواند جرقه‌ای کوچک برای شروع مشاجره‌ای
بزرگ بین زن و مرد باشد. چنانچه «سقراط» زبان را دشمن دانسته و گفته
است:

بیش از تمام دشمنان، به نزدیک‌ترین دشمن خود
که «زبان» است، توجه داشته باش!

و «خواجه عبدالله انصاری» هم در ادامه می‌گوید:

هر چه به زبان آمد، به زبان آمد!

«دون میگوئل روییز» نیز می‌گوید:

از قدرت کلام و زبانت در مسیر حقیقت و عشق استفاده کن.

تنها کسی را که باید در زندگی تحت
تأثیر خود قرار دهید، خودتان هستید.
«مادر ترزا»

رابطه

منبع و منشأ عشقی که احساس می‌کنید، خودتان هستید.
تنها کاری که می‌کنید آن است که تصمیم می‌گیرید
مجاز هستید آن عشق را احساس کنید یا نه.
همواره عشقی که احساس می‌کنید،
همان عشق خودتان است.
هیچ کس نمی‌تواند،
عشقی را که هرگز نداشته‌اید، نثار شما کند.
چنانچه عشق را در درون خود نیافته باشید،
هرگز کسی قادر نخواهد بود
آن را از بیرون در شما کار بگذارد.
مهم‌ترین رابطه‌ای که می‌توانید
در تمام زندگی خود داشته باشید
رابطه‌ای است که با خود دارید.
مهم‌ترین رابطه‌ای که باید بهبود یابد،
رابطه‌ای است که با خودتان دارید.
و کسی که بیش از هر شخص دیگری
نیاز دارید عاشقش شوید،
خودتان هستید.

آتش عشق پس از مرگ نگرده خاموش
این چراغی است کزین خانه به آن خانه برند

گل‌لُز

هرگز به ذهنم خطور نمی‌کرد که بلیت هواپیمای ما، برای من دوسره و برای «جان» یکسره باشد. ما به نیویورک می‌رفتیم تا همسرم، «جان» سومین عمل جراحی قلب باز را به انجام رساند.

جان شصت سال داشت و بسیار سالم بود. پزشکان نیز به این عمل بسیار امیدوار بودند. روز عمل جراحی فرارسید. روزی بسیار طولانی، شش ساعت به طول انجامید. سپس دکتر از اتاق عمل بیرون آمد و گفت: «مشکلات زیادی در پیش داریم، ولی...» در وقت مقرر به دیدار «جان» رفتم. دستش را گرفتم و گفتم: «دوستت دارم و می‌دانم که تو برای برگشتن به زندگی‌مان تقلا و کوشش می‌کنی.»

سپس ادامه داد: «همیشه تو را دوست خواهم داشت، می‌خواهم بدانی که اگر مجبوری بروی، من به خوبی تحمل خواهم کرد!»

«جان» همان شب مُرد! فرزندانم برای مراسم خاکسپاری آمده بودند، یادم می‌آید: حدود سی سال پیش که درس من و جان در دانشکده تمام شد، هر یک سراغ زندگی خود رفتیم. اما سال‌ها بعد دوباره یکدیگر را یافتیم. من یک زندگی ناموفق زناشویی را تجربه کرده بودم و جان همسرش فوت کرده بود و به همین سادگی عاشق هم شدیم و ازدواج کردیم و شش سالِ باشکوه، لطیف و عاشقانه را با هم سپری کردیم.

غروب روز پیش از مراسم خاکسپاری بود و من در ایوان منزل نشسته بودم و احساس می کردم زندگی ام پایان یافته است و بیش از هر چیز میل داشتم بدانم آیا جای جان راحت است و دیگر درد نمی کشد؟ و احساس کردم روح جان در کنار من است. التماس کنان گفتم: «به من نشان بده، خواهش می کنم نشانه ای از خودت نشانم بده.»

جان در تابستان آن سال یک بوته ی گل رُز برای من کاشته بود که تصور می رفت گل های رُز زرد رنگ بدهد. او همیشه مرا «رُز زرد رنگ تگزاس خود» صدا می زد. اما آن گیاه ما را ناامید کرده بود، زیرا تا آن زمان حتی یک غنچه هم نداده بود. در این هنگام نگاهم به بوته ی گل رُز افتاد. حیرت زده از جا پریدم، باورم نمی شد، نزدیک آن رفتم و در نهایت حیرت دیدم شش غنچه ی کامل داده است. هر غنچه برای هر سال! اشک در چشمانم دوید و زیر لب گفتم: «متشکرم جان!»

فردای آن روز هنگام مراسم خاکسپاری یک غنچه ی رُز زردرنگ عالی در دستان جان قرار داشت!

(پاتریشا فوربز)

خواننده ی فهیم، اکنون درمی یابید که گروهی از عشاق، حتی پس از مرگ نیز یکدیگر را عاشقانه دوست دارند، ولی افسوس و صد افسوس! که خیلی ها حتی در این دوران کوتاه عمرشان و دوران کوتاه تر از آن روزهای اندکی را با هم می گذرانند، اما نمی توانند لحظه های شیرین آن را پایدار کنند و حتی به سخن خواجه ی شیراز نمی اندیشند که می سراید:

فرصت شمار صحبت کز این دو راه منزل

گر بگذریم دیگر نتوان به هم رسیدن

می‌دانید که مفهوم سخن «دو راه منزل» حافظ چیست؟
 منظور او از «دو راه منزل» همان مسیر تولد تا مرگ است.
 از آنجا که «جهل» رفیق راه بسیاری از زن و شوهرهاست و ناآگاهی و
 خودخواهی ره‌توشه‌شان! هرگز نمی‌توانند نیمی از راه میان این دو را با هم
 سپری کنند!



اگر کسی را دوست داری نه برایش ستاره باش، نه آفتاب!
 چون هر دو مهمان زود گذرند!
 برایش آسمان باش که همیشه بالای سرش باشی!

مردم در این دنیا بیشتر گرسنه‌ی
 محبت و قدردانی هستند تا نان.
 «مادر ترزا»

هنر قدردانی و سپاسگزاری

چند سال پیش در یک کارگاه آموزشی با عنوان «راهنمایی برای زوج‌ها» شرکت کردم. در آن کارگاه، شخصی که مسئول برگزاری کارگاه بود (مربی) داستانی در مورد این که چگونه فهمیده است همسرش به طور دقیق دوست دارد چطور مورد عشق، محبت و قدردانی قرار بگیرد، تعریف کرد. چون همسرش همیشه به عنوان قدردانی به افراد دیگر گل می‌داد، مربی ما خیال کرده بود که خودش هم گل دوست دارد. بنابراین یک روز دوازده شاخه گل رز برایش فرستاد. وقتی از سر کار به خانه برگشت، منتظر بود تا تشکر و قدردانی زیادی جهت دریافت گل‌ها از او بشنود.

وقتی وارد خانه شد، همسرش حتی اشاره‌ای هم به دسته گل نکرد و وقتی او پرسید آیا دسته گل به دستش رسیده یا نه، همسرش پاسخ مثبت داد. او پرسید: «از آن‌ها خوشت نیامد؟»

- «نه»

- «نمی‌فهمم، همیشه به دیگران گل هدیه می‌دهی. گمان کردم

گل دوست داری!»

- «نه چندان زیاد.»

- «خوب، دوست داری چی هدیه بگیری؟»

- «کارت!»

مربی با خودش گفت، بسیار خوب. روز بعد به مغازه‌ی کارت‌فروشی رفت و یک کارت بزرگ با نوشته‌ای خنده‌دار در داخل آن خرید و آن را در جایی قرار داد که همسرش در طول روز بتواند آن را پیدا کند. آن شب وقتی به خانه آمد، یک‌بار دیگر منتظر پاداشی برای هدیه‌ای که خریده بود، شد.

اما از پاداش خبری نبود! خیلی ناامید شد. پرسید: «کارت را پیدا کردی؟»

- «بله.»

- «خوشت نیامد؟»

- «نه!»

- «خوب، چرا؟ گمان کردم دوست داری کارت دریافت کنی.»

- «دوست دارم، اما کارت‌های خنده‌دار دوست ندارم. از آن نوع کارت‌هایی که در موزه‌ی هنری خریدی و تصویر قطعه‌ای هنری روی آن بود و پیام عاشقانه‌ای داخل آن نوشته شده بود، دوست دارم.»

- بسیار خوب.

او (مربی) روز بعد به موزه‌ی هنری رفت و کارتی زیبا خرید و با خط خودش جمله‌ای عاشقانه داخل آن نوشت. روز بعد آن را در جایی قرار داد که همسرش راحت آن را پیدا کند. وقتی به خانه برگشت، دید همسرش جلوی در منتظر اوست! با دیدن او لبخند زد و بابت کارت عالی و زیبایی که برایش خریده بود، از او تشکر کرد!

(جک کنفیلد)

نکته: طرز رفتاری وجود دارد که باعث نشاط و سرور انسان می شود و آن عبارت است از تشکر و قدردانی از افرادی که به نحوی، لطفی در حق انسان انجام داده باشند. قدردانی و تشکر، یک نیاز طبیعی و غریزی است. نیاز به قدرشناسی اغلب با نیاز به احترام دیدن، اشتباه گرفته می شود. قدرشناسی از یک شخص به این معناست که به او می گوئید و نشان می دهید که کار و رفتارش برای شما ارزشمند است. از سوی دیگر برای تجربه کردن احساسات، ارزش ها و حقوقمان، به احترام دیدن، نیاز داریم. قدردانی، اقدامی ارزیابی کننده است، درحالی که احترام گذاشتن، رفتاری اعتباردهنده است.

با این که زنان نیز به قدرشناسی نیاز دارند، اما مردها زمانی که از آن ها قدردانی به عمل آید، به وجد می آیند و به خصوص به طرف زنانی که از آن ها قدردانی می کنند، جلب می شوند. زن ها اغلب متوجه این موضوع نیستند که نیاز مرد، بیش از هر چیز، این است که از زنی بشنود که کار ارزشمندی انجام داده است. وقتی مرد کاری برای زنش انجام می دهد، به او احساسی از عشق می دهد. مهم ترین مهارت برای دوست داشتن مرد این است که وقتی او کار مفیدی انجام می دهد، زنی از او قدردانی کند و بزرگ ترین اشتباهی که یک زن می تواند بکند این است که به شوهرش بی اعتنائی کند.

زن ها هم نیاز دارند که از طرف همسرشان، مورد تمجید و تقدیر قرار گیرند. کلمات عاشقانه و نیز تعریف و تحسین کلامی و رفتاری مرد، همانند جواهرات برای زن ارزشمند و گرانقدر است و او احساس خوشبختی و رضایت می کند. با او طوری رفتار کنید که گویی «زن شماره ی یک» زندگی شماست. به او اجازه دهید، همان زن شایسته ای باشد که هست.

وقتی ببینید که آن نقش را چقدر سریع بر عهده خواهد گرفت، دچار شگفتی خواهید شد.

برای این که تشکر و قدردانی خود را به نحو احسن ابراز کنید:

- ❖ به همسران بگویید از چه چیز او خوشتان می‌آید.
- ❖ به همسران بگویید که دوست دارید از کدام‌یک از کارهایش تشکر کنید.
- ❖ به همسران بگویید از نقشی که در زندگی شما ایفا می‌کند، قدردانی می‌کنید.
- ❖ به همسران بگویید به واسطه‌ی وجود چه خصوصیتی در او، احساس غرور می‌کنید.

مؤثرترین زمان تشکر و قدردانی از همسر، در بستر، قبل از خوابیدن است. به عملکردهای مثبت همسران در همان روز، فکر کنید. از این که چه چیزهایی وجود دارند که می‌توانید برای آن‌ها از همسران تشکر کنید، تعجب خواهید کرد.

«ویلیام جیمز» می‌گوید:

شاید عمیق‌ترین نیاز بشر

نیاز به احساس ارزشمندی و قدردانی از سوی دیگران است.

چنانچه صاحب شرکت، مدیر، زوج، معلم، والد، مربی یا فقط دوست باشید، اگر بخواهید در ارتباطاتی که با مردم دیگر دارید موفق شوید، باید در هنر قدردانی، سپاسگزاری و تشکر مهارت پیدا کنید.



سه نوع مختلف قدردانی و تشکر وجود دارد:

سمعی، بصری و لمسی

سه راه مختلف وجود دارد تا مغز اطلاعات را دریافت کند و هر شخص یکی از این روش‌ها را ترجیح می‌دهد و از آن استفاده می‌کند.

افرادی که «سمعی» هستند، نیاز دارند به‌طور «کلامی» از آن‌ها تشکر شود، افرادی که «بصری» هستند، نیاز دارند به‌صورت «عینی» از آن‌ها تشکر شود و افراد «لمسی» نیاز دارند آن را «احساس» کنند. اگر به کسی که سمعی است، بازخورد عینی و قابل دیدن ارائه بدهید، همان تأثیر را ندارد. ممکن است شخص بگوید: «او برای من ایمیل، کارت و نامه می‌فرستد، اما به اینجا نمی‌آید تا زبانی از من تشکر کند!»

از طرف دیگر، افراد بصری، دوست دارند چیزی دریافت کنند که بتوانند آن را ببینند، حتی شاید آن را روی در یخچال خود بزنند. آن‌ها عاشق نامه، کارت، گل، تشویق، تأیید و عکس هستند (هر نوع هدیه‌ای). آن‌ها می‌توانند آن را «ببینند» و خاطره‌اش را تا ابد نگه دارند. می‌توانیم از روی تابلوی اعلانات، یخچال و دیوارهای منزل آن‌ها بگوییم که این افراد چه

کسانی هستند. روی یخچال آن‌ها پر است از یادگاری‌هایی که دوستش دارند و برای آن‌ها مهم است.

افراد لمسی نیاز دارند که قدردانی را احساس کنند؛ بغل کردن، دست دادن، بردن آن‌ها برای صرف نهار یا شام، و قدم زدن معمولی.

اگر می‌خواهید تشکر شما مؤثر باشد، باید ببینید شخص مورد نظر از کدام روش تشکر بیشتر تأثیر می‌گیرد. یک راه آسان این است که از شخص بپرسیم بهترین هدیه‌ای که در عمرش گرفته، چیست؟ سپس از او بخواهید آن را برای شما توصیف کند. حالت نگاه آن‌ها چگونه بود؟ (بصری)، لحن صدای آن‌ها چگونه بود؟ (سمعی)، ملایمت لمس آن‌ها چگونه بود؟ (لمسی)

وقتی مشخص شد که شخص سمعی، بصری یا لمسی است، سپس به‌طور هدفمند بازخورد خود را به همان راه هدایت کنید.

یکی از دوستان خوبم - «آرش» - که عمل «تشکر و قدردانی» را خوب می‌داند، تعریف می‌کند: «من می‌دانم که همسرم لمسی است. او سال‌هاست که مدرس زبان انگلیسی است. پیاده‌روی، دویدن در کنار ساحل و شنا را دوست دارد. این‌ها چیزهایی است که موجب می‌شود او احساس خوبی داشته باشد. وقتی لباس‌هایش را انتخاب می‌کند، احساسی که در زمان لمس و پوشیدن آن‌ها دارد، برایش مهم‌تر از این است که در آن لباس چگونه به نظر می‌رسد. بهترین راه ابراز قدردانی نسبت به همسرم در آغوش گرفتن، یا ماساژ دادن پاهای اوست. وقتی با او برای قدم زدن بیرون می‌روم، بیشتر احساس می‌کند دوستش دارم. اگر واکنش کلامی به او نشان دهم، از من می‌خواهد در مقابل او بنشینم، در چشمانش نگاه کنم و دستانش را در دستم بگیرم. این‌گونه احساس می‌کند دوستش دارم و

قدرش را می دانم. اگر خیلی طولانی از او قدردانی کنم، کلافه می شود و می گوید: آرش! دیگر بس است، فقط دستم را بگیر!»

از سوی دیگر، دوست صمیمی ام - «وحید» - سعی است. دوست دارد تلفنی صحبت کند، به رادیو گوش بدهد یا از بودن در آرامش و سکوت خانه لذت می برد. به راستی به آهنگ صدای من حساس است. وقتی لحن کلامم آرام و ملایم است، از آن خوشش می آید. اگر به طور خلاصه و تلفنی از او تشکر شود، تأثیر شگرفی در او می گذارد.

من (نگارنده!) بصری هستم! دوست دارم از پدر و مادرم و دوستانم کارت و نامه دریافت کنم. دیوار خانه ام پر است از عکس، جلد کتاب، جلد مجلاتی که نشان دهنده ی فروش تیراژ بالا برای کتاب هایم ... است! دوست دارم همه چیز زیبا، تمیز، منظم و چشم نواز باشد. لباس هایم را بر اساس این که چطور به نظر می رسند، انتخاب می کنم. دو جعبه پر از نامه، تکه های روزنامه و مجلات دارم. آن ها را «جعبه های شگفت انگیز و حیرت آور» نامیده ام. فقط همین که آن اقلام را از جعبه خارج می کنم و نگاهی به آن ها می اندازم، احساس خوبی به من می دهد.

بزرگترین معضل و مشکل برای یک مرد، زمانی به وجود می آید

که گام های مثبتی به سوی شخص مورد نظرش بردارد.

ولی آن شخص قدرش را نداند.

«جان گری»

مردها، به خاطر گذران زندگی،
زندگی کردن را فراموش می کنند.
«مارگارت فولر»

درخت مشکلات

«نجار» یک روز کاری دیگر را هم به پایان برد. آخر هفته بود و تصمیم گرفت دوستی را به خانه اش دعوت کند. موقعی که نجار و دوستش به خانه رسیدند، قبل از ورود، نجار چند دقیقه در سکوت مقابل درختی در باغچه ایستاد. بعد با دو دستش، شاخه های درخت را گرفت. چهره اش بی درنگ تغییر کرد. خندان وارد خانه شد، همسر و فرزندان به استقبال او آمدند و با دوستش به ایوان رفتند. از آنجا می توانستند درخت را ببینند. دوستش دیگر نتوانست کنجکاوی اش را مهار کند و دلیل رفتار نجار را پرسید. نجار گفت: «این درخت مشکلات من است. موقع کار، مشکلات فراوانی پیش می آید، اما این مشکلات برای من است و ربطی به همسر و فرزندانم ندارد. وقتی به خانه می رسم، مشکلاتم را به شاخه های آن درخت می آویزم. روز بعد وقتی می خواهم سر کار بروم، دوباره آن ها را از روی شاخه ها برمی دارم. جالب این است که وقتی صبح به سراغ درخت می روم تا مشکلاتم را بردارم، خیلی از آن ها دیگر آنجا نیستند و بقیه هم خیلی سبک تر شده اند.»

وقتی زمین بازی را ترک می کنم، افکار مربوط به بازی را همان جا
می گذارم و وقتی با اتومبیل به خانه باز می گردم، دوباره تبدیل به
شوهر و پدر می شوم.

«بو جکسون»

همان فرد ایده‌آلی شوید که دوست دارید
با او ازدواج کنید!

زن کامل

دوستی از ملا نصرالدین پرسید: «ملا چرا تاکنون ازدواج نکرده‌ای؟»
ملا گفت: «آن زمان که جوان بودم تصمیم گرفتم زنی را پیدا کنم که
از هر جهت کامل باشد، در نتیجه به دمشق رفتم و در آنجا با زن زیبایی
آشنا شدم اما او به کلی از دنیا بی‌خبر بود! بعد به اصفهان رفتم و در آنجا با
زن تحصیل کرده‌ای آشنا شدم اما زیبا نبود. سپس به قاهره رفتم و نزدیک
بود با دختر زیبا، باایمان و تحصیل کرده‌ای ازدواج کنم!»

دوستش بی‌درنگ پرسید: «خُب، پس چرا با او ازدواج نکردی؟»
ملا گفت: «آه رفیق، متأسفانه او هم به دنبال مرد کاملی می‌گشت!»

نکته: خودخواهی باعث می‌شود انسان به فکر تصاحب بهترین‌ها برای
خودش باشد، بدون این که در نظر بگیرد آیا آمادگی، لیاقت و شایستگی آن
را دارد یا خیر.

این مسأله به‌خصوص در انتخاب همسر به‌خوبی آشکار می‌شود. همه به
دنبال یافتن یک فرد دلخواه به عنوان شریک زندگی هستند، اما کمتر
کسی پیدا می‌شود که به این قضیه فکر کند و از خودش بپرسد که آیا من
هم برای فرد مقابل مناسب هستم یا خیر. ما فراموش کرده‌ایم که:

**موفقیت در ازدواج فقط این نیست که شخص مناسبی برای خود پیدا
کنیم، بلکه بیشتر به این بستگی دارد که ما نیز شخص مناسبی باشیم.**

خوب است از خود بپرسیم: اگر من به جای طرف مقابلم بودم و همین شناختی که از خود دارم، در آن موقعیت داشتم، آیا حاضر بودم با چنین شخصی ازدواج کنم؟ چه ضعف‌ها و ایراداتی دارم که باید برای تبدیل شدن به همسری ایده‌آل، آن‌ها را برطرف کنم؟

مرد جوانی به رفیقش گفت: «زنی که می‌خواهم باید زیبا، پولدار و احمق باشد!»

رفیقش پرسید: «زیبایی و دارایی به جای خود، اما احمق چرا؟»
مرد جوان گفت: «زیبایی و دارایی‌اش برای این است که من از ازدواج با او راضی شوم و حماقتش برای این است که او به ازدواج با من تن در دهد!»

نگاه خودخواهانه باعث می‌شود فرد به‌طور یک‌جانبه توجه‌اش به بیرون باشد و بزرگ‌ترین دغدغه‌اش داشتن همسری کامل و ایده‌آل شود، به نحوی که هر وقت به او نگاه می‌کند، بتواند بگوید:

«آنچه خوبان همه دارند، تو یکجا داری»

اما نگاه منصفانه باعث می‌شود قبل از هر چیز ابتدا به خود نگاه کند و بپرسد: «آیا همه‌ی چیزهایی که در یک همسر ایده‌آل جست‌وجو می‌کنم، در خود دارم؟»

فهرستی از ویژگی‌هایی را که دلتان می‌خواهد در یک دوست ببینید.

فراهم آورید و آن‌گاه شروع به رشد و تقویت آن‌ها در خودتان کنید.

«سوزان جفرز»

گاه در عشق می آموزیم که رعایت حال
دیگری بهتر از پافشاری در اثبات عقیده
است.

«لئو بروسکالیایا»

شما عاشق هستید...

شما وقتی عاشق هستید
که موهبتی را که همانا همسران است درک کنید و قدرش را بدانید.
شما وقتی عاشق هستید
که به یاد داشته باشید همسران به شما تعلق ندارد
و جهان هستی او را نزد شما به امانت گذاشته است.
شما وقتی عاشق هستید
که درک کنید چیزهایی که میان شما اتفاق می افتد
کوچک و بی اهمیت است.
شما وقتی عاشق هستید
که تمام این مسایل را بدانید،
از این رو، هر روز صبح
با احساس شگرف سپاسگزاری بیش از اندازه برخیزید
که روز دیگری دارید تا در آن به همسران عشق بورزید و لذت ببرید.
شما وقتی عاشق هستید
که بفهمید خوشبختی یعنی
در زندگی کسی را دارید که دوستش دارید و دوستان دارد.

ژرفای عشق را نمی توان شناخت مگر به
هنگام جدایی.

«جبران خلیل جبران»

جدلی از عشق

سال ۱۹۱۲ میلادی بود «خانم اشتراوس» و شوهرش در سفر سرنوشت ساز کشتی تایتانیک مسافر آن بودند. در آن کشتی بسیاری از زنان با آن به زیر آب نرفتند ولی خانم اشتراوس یکی از معدود زنانی بود که به دلیل ساده ای زنده ماند، «او نتوانست شوهرش را ترک کند!»

این داستانی است که «میل برد» خدمتکار خانم اشتراوس که از آن سانحه جان سالم به در برد، تعریف می کند:

وقتی تایتانیک کم کم غرق می شد، زن ها و بچه ها اولین کسانی بودند که سوار قایق های نجات شدند. آقا و خانم اشتراوس آرام بودند و دیگر مسافران را دلداری می دادند و به خیلی از آن ها کمک می کردند تا سوار قایق ها شوند. اگر اقدام آن ها نبود، من غرق شده بودم؛ من در قایق چهارم یا پنجم بودم، خانم اشتراوس مرا وادار کرد سوار قایق شوم و چند روانداز گرم روی دوش من انداخت.

سپس آقای اشتراوس به همسرش التماس کرد همراه با من و دیگران سوار قایق شود؛ خانم اشتراوس داشت سوار می شد، او یک پایش را روی پله ی بالای قایق گذاشته بود، ولی ناگهان تصمیمش را عوض کرد، برگشت و به کشتی در حال غرق شدن پا گذاشت.

شوهرش التماس کرد: «عزیزم، خواهش می کنم سوار قایق شو»

خانم اشتراوس به چشم‌های مردی که بیشتر زندگی‌اش را با او گذرانده بود، مردی که مونس حقیقی دلش و روحش بود، چشم دوخت؛ او بازوی شوهرش را گرفت و خود را به او نزدیک کرد و با لحنی جدی گفت:

«نه، من سوار قایق نمی‌شوم، ما خیلی از سال‌های عمرمان را با هم گذرانده‌ایم، اکنون ما پیر هستیم، من تو را ترک نمی‌کنم، هر کجا بروی من هم خواهم رفت.»

و آنجا جایی بود که برای آخرین بار آن‌ها را دیدم، بازو به بازوی یکدیگر، بر روی عرشه‌ی کشتی ایستادند و این همسر فداکار با شجاعت به شوهرش چسبید و درحالی‌که کشتی غرق می‌شد، برای همیشه با یکدیگر....

من و شما هم می‌توانیم سوار بر کشتی زندگی در سخت‌ترین طوفان‌ها هیچ‌گاه یکدیگر را رها نکنیم!

و به پیمان روز نخست که با هم باشیم، پایدار بمانیم:

دوشادوش خنده‌ها و هم‌شانه‌ی گریه‌ها!

عشق، پوست انداختن است و به ما می‌آموزد که فقط به خویشتن
در قالب پیکرمان نتگریم و نیندیشیم، بلکه خود را در دیگری ببینیم!
«لنو بوسکالیا»

هرگز فرصت گفتن «دوستت دارم» را از دست مده.

«براون»

آخرین حرف

سال قبل «جیم»، شوهر «کارول» در یک تصادف کشته شد. او که فقط پنجاه و دو سال داشت با اتومبیل از محل کارش به خانه می آمد که در سانحه ی رانندگی کشته شد، از مسایل حیرت آور آن بود که روز مُردن جیم مصادف با سالروز تولد همسرش بود و جیم دو بلیت هواپیما برای هاوایی در جیب خود داشت. او می خواست همسرش را غافلگیر کند. اما به دلیل غفلت یک راننده ی بی احتیاط کشته شد.

یک سال بعد، دوستی از کارول پرسید: «چگونه توانستی این مصیبت را تحمل کنی؟» چشمان کارول پر از اشک شد. او با مهربانی دست دوستش را گرفت و گفت: «اشکالی ندارد، می خواهم بدانی روزی که با جیم ازدواج کردم، قول دادم که هرگز نگذارم بدون این که بگویم «دوستت دارم» خانه را ترک کند. این موضوع بین ما تبدیل به شوخی شده بود و وقتی بچه ها وارد زندگی ما شدند، حفظ آن کار سختی شد.

گاهی در پارکینگ می دیدم تا قبل از رفتنش به او بگویم دوستش دارم یا گاهی سرِ راهش قرار می گرفتم.

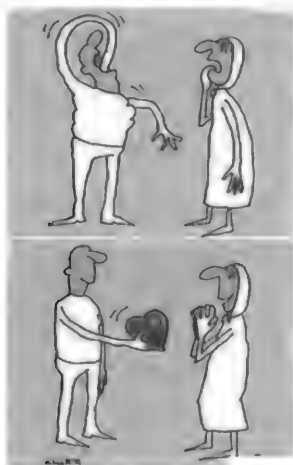
تلاشی جذاب و خنده آور بود. ما درباره ی گفتن «دوستت دارم»، هر روز قبل از ظهر در زندگی مان خاطرات لطیف و زیبایی داشتیم.

صبح روزی که جیم در گذشت، یک کارت تبریک برای روز تولدم در آشپزخانه گذاشت. صدای روشن شدن ماشینش را شنیدم، به سرعت از رختخواب بیرون آمدم و به طرف جیم رفتم؛ او شیشه را پایین کشید و من گفتم: آقای جیمز. ئی. گارت، اینجا در پنجاهمین سالروز تولدم، من، کارول گارت می‌خواهم این ثبت شود:

«دوست دارم»

و این به من آرامش و تحمل می‌دهد، زیرا آخرین حرفی که به جیم زدم این بود:

«دوست دارم.»



تلخ‌ترین اشک‌هایی که بر سر مزار رفتگان ریخته می‌شود

به دلیل کلمه‌های ناگفته و کارهای ناکرده است.

«هریت پیچر استو»

پندهای زرین

- ❖ یک لقمه نان و پنیر در آرامش و صلح و صفا، بهتر از ضیافتی آمیخته با جر و بحث و مشاجره است.
- ❖ عذرخواهی همچون چسبی قوی در زندگی است که هر نوع شکستگی ارتباطات را مرمت می‌کند!
- ❖ این شکر نیست که چای را شیرین می‌کند، بلکه حرکت قاشق چای‌خوری باعث شیرینی آن می‌شود، عشق هم مانند شکر است و شما همان قاشق چای‌خوری هستید!
- ❖ عشق حقیقی بدون تباه کردن «من»، «ما» می‌آفریند.
- ❖ مهم‌ترین ویژگی لباس، پوشاندن کاستی‌های بدن است؛ سعی کنید لباسی زیبا بر رفتار و عملکرد همسرتان باشید.
- ❖ وقتی بین دو نفر که یکدیگر را دوست دارند همه چیز ناگفته می‌ماند، کوهی از سوءتفاهم‌ها به‌وجود می‌آید.
- ❖ همسر خوبی می‌گفت: برای آن که صدای قلبم بیدارش نکند، شب آن را خارج از قفسه‌ی سینه‌ام می‌گذارم!
- ❖ بسیاری از مردم، یک عمر تأسف می‌خورند، زیرا به دنبال زمان بهتر و مناسب‌تری برای دوست داشتن می‌گشتند!
- ❖ هر کلمه که از دهان بیرون می‌آید، مرهمی است که به زخمی می‌رسد یا خنجر می‌کشد که دلی را می‌شکافد یا نسیمی است که دریای احساسات را متلاطم می‌کند.
- ❖ کاری نکنید که همسرتان در تنهایی خویش بگوید: «چون یار جاهل است، تنهایی خوش‌تر است!»

- ❖ خوشبختی، رسیدن به خواسته نیست، خوشبختی، حفظ و دوست داشتن چیزی است که در اختیار دارید.
- ❖ وقتی به خانه‌تان بازمی‌گردید، همه‌چیز را طوری ببینید که گویی اولین بار است.
- ❖ در زندگی به دنبال کسی نباش که بتوانی با او زندگی کنی، دنبال کسی باش که بدون او نتوانی زندگی کنی.
- ❖ این که با چه حالتی هدیه‌تان را به همسرتان تقدیم می‌کنید، ارزشمندتر از خود هدیه است.
- ❖ برای همسر خوب و قانع، حتی یک گل هم می‌تواند بهار باشد!
- ❖ هرگز در حضور دیگران از همسر خود خُرده نگیرید.
- ❖ وقتی از همسرتان دلخورید، به نکات مثبتی که دارد، بیندیشید!
- ❖ گاهی در کلام و همیشه در عمل ثابت کنید که همسرتان همان ایده‌آل شماست.

عشق، آتشی است که چون در دل افتد، هر چه در دل باشد، همه را بسوزاند.
 تاحدی که صورت معشوق را از دل محو کند مگر که مجنون در این سوزش بود.
 گفتند: «لیلی آمد» گفت: «من خود، لیلی‌ام.»
 «فخرالدین عراقی»

ناز پرورد تنعم نبرد راه به دوست
عاشقی شیوه رندان بلاکش باشد
«حافظ»

عاشق حقیقه

مردی زنی را خواست. پیش از آن که آن زن به خانه‌ی شوهر آید، او را آبله برآمد و یک چشم وی نابینا شد. مرد نیز چون آن را بشنید، گفت: «مرا چشم درد آمد.»

پس از آن گفت: «نابینا شدم.» آن زن را به خانه‌ی وی آوردند و بیست سال با آن زن بود. آن گاه زن بمرد، مرد چشم باز کرد. گفتند: «این چه حال است؟»

گفت: «خویش را نابینا ساختم تا آن زن از من اندوهگین نشود.» گفتند: «تو از همه‌ی جوانمردان پیشی گرفتی.»

درویشی را گفتند: چرا زن نخواهی؟ گفت: زن، مردان را شایسته بود و من هنوز به مقام مردی نرسیده‌ام، زن چگونه خواهم!

بهترین نگهبان سعادت در یک خانواده،
عشق زن و شوهر نسبت به یکدیگر است.
«دوموند لورلید»

بالغ عشق

اگر خانه‌ی مادرم را ببینید، از این که تا چه حد گل و گیاهانی که در خانه نگه می‌دارد سالم و سرزنده به نظر می‌رسند، تعجب خواهید کرد.
هر بار که به او سر می‌زنم، محال است که از زیبایی و سلامت گیاهان خانه‌اش حیرت نکنم. هر بار به خود می‌گویم ای کاش گیاهان خانه‌ی من نیز مانند گیاهان خانه‌ی مادرم بودند. مادرم هر روز به گیاهان خود می‌رسد و همان لحظه که متوجه می‌شود گوشه‌ی یکی از برگ‌ها اندکی زرد یا قهوه‌ای شده است، آن را می‌کند تا به بقیه‌ی برگ‌ها صدمه‌ای نزنند. به این معنی که با مشاهده‌ی اولین نشانه‌ی مشکل، وارد عمل می‌شود و اقدامی صورت می‌دهد. به همین دلیل است که گیاهان او همیشه سالم به نظر می‌رسند.

این در حالی است که طرز برخورد من با گیاهان آپارتمان خودم به گونه‌ای دیگر است. همین که از کنار آن‌ها رد می‌شوم و برگ زردی می‌بینم، به خود می‌گویم: «هر زمان وقت کردم باید حساسی به این گل‌دان‌ها رسیدگی کنم. باید بفهمم چرا این گل‌دانم این قدر زود به زود خشک می‌شود.»

سپس یک هفته یا دو هفته می‌گذرد، دوباره متوجه مشکل می‌شوم و به خود می‌گویم: «باید در فرصتی مناسب به این گل‌دان بدبخت رسیدگی

کنم.» ماه‌ها همین‌طور با پشت گوش انداختن می‌گذرد و یک روز مشاهده می‌کنم همه‌ی برگ‌های گلدان خشکیده‌اند. آن موقع دیگر برای صورت دادن هر کاری، خیلی دیر شده است.

چنانچه با روابط خود درست به همان طریق که من با گل‌هایم رفتار می‌کنم، رفتار کنید؛ یک روز از خواب بیدار می‌شوید و می‌بینید که روابط شما دچار مشکلات جدی شده‌اند و یا مرده‌اند.

سرانجام روزی فکرم را به کار انداختم و تصمیم گرفتم یک باغبان استخدام کنم تا هر چند وقت یک بار سری به گل‌هایم بزند. چراکه من به‌طور معمول سرم بسیار شلوغ است و مشغول تدریس و مسافرت هستم و به‌تنهایی نمی‌توانم به گل‌ها و گیاهانم رسیدگی کنم. اما عاملی به عنوان باغبان روابط وجود ندارد که بیاید و سری به شما بزند و ببیند اوضاع عشق و روابط شما چگونه است! آیا دلتان زنگار نگرفته و یا قلب و روحتان همچنان بر روی یکدیگر باز و گشاده است؟ پس این کار همیشه به عهده‌ی خودتان است.

(باربارا دی آنجلیس)

خود را تمام و کمال و تا آنجا که در توان دارید، با همه‌ی راستی و درستی به رابطه‌تان پایبند کنید. قدرت پایبندی، بذر عشق میان شما و معشوق را آبیاری خواهد کرد و این امکان را به آن خواهد داد تا در قلب شما به بار بنشیند.

هر آنچه درک کردم مدیون عشق
ورزیدن هستم.

«لئون ترلستوی»

عشق جاویدان

«دانته الیگری» با لحنی لطیف می‌سراید:
 هنگامی که تمنای عشق دارید،
 نخست به یاد آرید که همواره
 عشق در درون خودتان منتظر شماست.
 سپس توجه خود را به درون معطوف کنید
 و سپس هر بارقه از عشق را که در آنجا می‌یابید،
 در آغوش بگیرید.
 تمامی لحظات عاشقانه‌ی خود را به یاد آرید.
 وقایع و حوادثی که عشق را در شما زنده کرده‌اند،
 در ذهن مرور کنید.
 کسی را به یاد آورید
 که برای عشق ورزیدن به شما انگیزه بخشید.
 بارقه‌ی این نوع از عشق را
 در قلب خود بیابید و بر آن تمرکز کنید.
 آن عشق را احساس کنید و ببینید که چگونه بسط می‌یابد
 و سراسر وجودتان را فرا می‌گیرد.
 در آن عشق غسل کنید

و ببینید چگونه چاری می‌شود و جریان خواهد یافت.
عشق را،

حتی کوچک‌ترین ذره‌ی آن را،
ببینید تا رشد کند و فزونی گیرد.

عشق ناگفتنی، آرمانی، بی‌کم و کاست و بی‌مثال،
یعنی عشق خداوند،

تنها در روح خالص و ناب می‌تواند جریان یابد،
درست مانند نوری که از درون آبگینه گذشته باشد.

هرچه عشق بیشتر شود

بیشتر خود را می‌پراکند

تا در خلوص و شفافیت رشد کنیم

و زنگار از آینه‌ی دل‌مان زدوده شود.

تا فرشتگان در بهشت به سرور و پایکوبی برخیزند.

هر چه دل‌های بیشتری در عشق غوطه‌ور شوند،

شدت، عمق و مقدار عشقشان بیشتر و بیشتر خواهد شد

و درست مانند آینه‌هایی موازی که

هر یک انعکاس دیگری را در خود نشان می‌دهد،

عشقشان به بی‌نهایت

و جاودانگی خواهد پیوست.

عشق حقیقی، پراکنده است

«اریک فروم»

و ببینید چگونه جاری می شود و جریان خواهد یافت.
 عشق را،
 حتی کوچک ترین ذره ی آن را،
 ببینید تا رشد کند و فزونی گیرد.
 عشق ناگفتنی، آرمانی، بی کم و کاست و بی مثال،
 یعنی عشق خداوند،
 تنها در روح خالص و ناب می تواند جریان یابد،
 درست مانند نوری که از درون آبگینه گذشته باشد.
 هرچه عشق بیشتر شود
 بیشتر خود را می پراکند
 تا در خلوص و شفافیت رشد کنیم
 و زنگار از آینه ی دلمان زدوده شود.
 تا فرشتگان در بهشت به سرور و پایکوبی برخیزند.
 هر چه دل های بیشتری در عشق غوطه ور شوند،
 شدت، عمق و مقدار عشقشان بیشتر و بیشتر خواهد شد
 و درست مانند آینه هایی موازی که
 هر یک انعکاس دیگری را در خود نشان می دهد،
 عشقشان به بی نهایت
 و جاودانگی خواهد پیوست.

عشق حقیقی، پرداخت است نه دریافت!

«از یک فروم»

قهر یعنی سرکوب کردن احساسات منفی
 با سکوت، که همزمان، احساسات مثبت
 نیز سرکوب می‌شوند و در نهایت، عشق
 می‌میرد.

«جان گری»

آتش در خانه

خبرنگاری می‌گوید: به ملاقات «ژان کوکتو» (نقاش فرانسوی) رفتم. خانه‌ی او در حقیقت کوهی از قاب عکس‌ها و نقاشی‌های هنرمندان مشهور و کتاب‌های نفیس متعدد بود. در میان مصاحبه، از او پرسیدم: «اگر این خانه همین الان آتش بگیرد و فقط بتوانید یک چیز را با خودتان ببرید، کدام یک را انتخاب می‌کنید؟»

ژان کوکتو بی‌درنگ پاسخ داد: «آتش را انتخاب می‌کردم!»

نکته: «قهر» در زندگی زناشویی بین زن و مرد چون آتش است. آتش را از خانه‌ی خود بیرون ببرید، قبل از آن که بگویید تقدیر چنین بوده است.

«ارتباط» یگانه ستون محکم خانه‌ی زناشویی است و جنس آن «شیشه».

«قهر» مخرب‌ترین عامل در این میان و جنس آن از «سنگ» است.

تشنگان گر آب جویند از جهان
آب هم جوید به عالم تشنگان
«مولوی»

قانون جذب و ازدواج

خصوصیات و ویژگی‌هایی را که در همسر ایده‌آل خود به دنبال آن هستید در خودتان ایجاد کنید، سپس خواهید دید که آن شخص مانند یک مغناطیس به سمت شما جذب خواهد شد. به خاطر داشته باشید افرادی که شبیه یکدیگر هستند، به سمت هم جذب می‌شوند. این فقط عشق است که می‌تواند عشق را به سمت خود جذب کند. چنانچه می‌خواهید شخصی مهربان را به سمت خود جذب کنید، اول باید خودتان مهربان باشید. چنانچه به دنبال همسری حساس، مهربان و باحساس می‌گردید، این شما هستید که باید با دیگران باحساس‌تر و مهربان‌تر باشید.

همان فرد ایده‌آلی شوید که دوست دارید با او ازدواج کنید. اگر رابطه‌ی بین خیلی از زن و شوهرها به تدریج از حالت رمانتیک دور می‌شود، به سبب طبیعی بودن آن نیست، بلکه بستگی به مراقبت از روابط شما با همسران دارد. اهمیت ندادن به روابط زناشویی، مطرح نکردن نیازها، درمان نکردن مشکلات روحی یکدیگر و یاد نگرفتن شیوه‌ی درمان عشق‌ورزی، باعث ایجاد این مشکل در روابط بین زن و مرد می‌شود.

جهاد زن، نیکو شوهرداری کردن است.
امام علی (ع)

زن فرزانه و آگاه

روزی عارفی نزد زنی آمد که اخلاقش شهره‌ی آفاق شده بود و از او پرسید:

«ای زن! به خانه‌ی شوهر که آمده‌ای چه جهاز آورده‌ای؟»
زن گفت: «تن صابر، دل شاکر، زبان ذاکر و خاطر باهر.»
عارف پرسید: «چه هنری اندوخته‌ای؟»
زن گفت: «باغبانی و کشاورزی.»
عارف با حیرت پرسید: «تو چگونه کشاورزی می‌کنی؟»
زن گفت:

من دل خویش را زمین می‌سازم
و تخم عمل و معرفت در آن می‌کارم
و از چشمه‌ی دیده، آب می‌دهم
تا امید به بار آید
و بعد از آن، حاصل را به دامان رضا می‌دروم
و در صحرای توکل خرمن می‌سازم
در خانه‌ی رحمت ذخیره می‌کنم
و مهر خاموشی بر آن می‌زنم
و به امید وعده‌ی آن می‌نشینم!

آنجا که ازدواجی بدون عشق صورت
می گیرد، به یقین، عشقی بدون ازدواج
رخنه خواهد کرد.

«بنجامین فرانکلین»

میدان نبرد

سال ها پیش، یک برنامه ی زنده ی رادیویی در شهر لس آنجلس اجرا می کردم. گاهی تماس هایی با این برنامه گرفته می شد که مرا دیوانه می کرد. این تلفن ها از طرف زنان متأهل بود. یکی از آنان می گفت: «بیست سال قبل ازدواج کرده ام و احساس بدبختی می کنم! چون شوهرم مرا آزار و اذیت می کند و دوست ندارد در مورد مشکلاتمان با یکدیگر صحبت کنیم و از این که مشاوره بگیریم یا نزد روانکاو برویم سر باز می زند.» پاسخی که به این گونه تلفن ها می دادم همواره یک چیز بود.

در پاسخ گفتم: «به نظر نمی رسد متأهل باشید.» زن، بلافاصله جواب داد: «نه، نه! به راستی بیست سال است که ازدواج قانونی کرده ایم و به طور رسمی زن و شوهر هستیم.» سپس یک بار دیگر از شوهرش شکایت کرد. من هم پاسخم را دوباره تکرار کردم و به او گفتم: «این ازدواج نیست. شما سال هاست از هم طلاق گرفته اید و فقط قرارداد زندگی مشترک دارید. می توان گفت شما فقط هم خانه هستید!»

ازدواج میدان نبرد نیست بلکه انس، مهربانی و دوستی است. هرگاه با همسران با احترام و عشق رفتار نکنید، ازدواجتان به پایان رسیده است.

وقتی با شوهرتان با بی احترامی و عصبانیت رفتار می کنید، دیگر شوهرتان نیست. شاید همچنان با او زیر یک سقف زندگی کنید، ولی دیگر زن و شوهر نیستید. ممکن است سال ها طول بکشد تا به لحاظ قانونی نیز به ازدواج خود پایان دهید و طلاقتان را ثبت کنید، اما مهم این است که سال ها در **طلاق نامرئی** به سر برده اید. هنگامی که در قلبتان را به روی همدیگر می بندید، دیگر تعهدی به یکدیگر ندارید. حقیقت تلخ این است که به راستی زن و شوهرهای واقعی بسیاری را نمی بینم و نمی شناسم. زن و مردهای زیادی را می شناسم که می گویند زن و شوهرند، اما تمام و کمال متعهد و پایبند به یکدیگر نیستند. زندگی روزمره ی آن ها تبلور تعهدشان به یکدیگر نیست.

(باربارا دی آنجلیس)



آنچه همسران بیش از همه نیاز دارد،
حاضر جوابی نیست. بلکه شانه‌هایی نرم
برای تکیه کردن بر آن‌هاست.
«بتسی ویلیامز»

زن پر حرف

روان‌شناسی تعریف می‌کرد:

روزی همسر یکی از بیمارانم نزد من آمد و فهمیدم که باید اتفاق
مهمی افتاده باشد.

از او پرسیدم: «چی شده؟»

زن طبق معمول شروع کرد تندتند صحبت کردن تا سرانجام به اینجا
رسید که: «شوهرم هر شب در خواب با خودش حرف می‌زند، آن قدر حرف
می‌زند و جیغ و داد به راه می‌اندازد که من نمی‌توانم در آن اتاق بخوابم،
شما را به خدا بگویند چه کنم؟»

من در جواب گفتم: «کار خاصی لازم نیست، فقط وقتی هر دوی شما
بیدار هستید به او فرصت بده تا حرف‌هایش را بزند! همین!»

نکته: در مغز خانم‌ها ناحیه‌ای ویژه، در قسمت جلوی نیمکره‌ی چپ و
چند ناحیه‌ی کوچک دیگر در نیمکره‌ی راست، به صحبت کردن اختصاص
دارند. داشتن این مراکز در دو نیمکره‌ی مغز باعث می‌شود که خانم‌ها
سخنوران خوبی باشند! آن‌ها از حرف زدن لذت می‌برند و به همین دلیل
بسیار صحبت می‌کنند. نواحی ویژه‌ی کنترل سخن در مغز زن، جدا از

نواحی دیگر مغزی، فعالیت می نمایند. بنابراین زن می تواند همزمان با صحبت کردن کارهای متفاوت دیگری انجام دهد.

یک زن می تواند صحبت درباره ی موضوعی را شروع کند و در میان جمله اش ناگهان به موضوع بسیار متفاوت دیگری بپردازد و پس از چند لحظه، بدون هیچ یادآوری به شنونده، دوباره به موضوع اول برگردد!

در مغز مرد، برای «واژه» نواحی ویژه ای در قسمت جلو و عقب نیمکره ی چپ وجود دارد. در مغز زنان، ناحیه ی مربوط به «واژگان» در جلو و عقب هر دو نیمکره وجود دارد.

در نتیجه، خانم ها به گفت و گو علاقه دارند و در واقع عاشق حرف زدن هستند، زمانی که حرف نزنند (به قول معروف تا خودشان را تخلیه نکنند!) آرام نمی گیرند، چرا که با گفت و گو از استرس ها، نگرانی ها و فشارهای روحی آنان کاسته می شود و احساس آرامش می کنند. بنابراین صحبت کردن و گفت و گو برای خانم ها نیازی مبرم محسوب می شود. وقتی همسران به هر دلیل حاضر به گفت و گو نباشند و به اجبار سکوت کنند، زنان تحت فشار قرار می گیرند و عصبی می شوند و احساس رنجش می کنند و فکر می کنند که دیگر مورد توجه همسر خویش نیستند. در حالی که وقتی زنان با همسرانشان گفت و گو می کنند، آرام می شوند و احساس رضایت می کنند.

مردان، بر خلاف خانم ها، موارد و مسایل خود را در سکوت و به تنهایی با توجه به اندیشه، تجربه، آگاهی، ارزش ها و اهداف خود، مورد بررسی قرار می دهند. مرد، با سکوت برای خود آرامش می خرد!

مغز مردان طوری است که به طور خودکار، همه ی امور به صورت جداگانه دسته بندی و بایگانی می شوند و مردان ترجیح می دهند با پناه بردن به خلوت خویش، مشکل و مسایل را بی سروصدا و به آرامی حل کنند و

جواب آن را به تنهایی بیابند؛ درحالی که مغز خانمها به گونه‌ای است که با حرف زدن، گفت‌وگو و بیان مشکلات و مسایل خود، احساس آرامش می‌کنند.

خانمها پیوسته شکایت می‌کنند که چرا آقایان، مشکل‌ها و مسایل خود را با آنان در میان نمی‌گذارند و همچنین چرا به صحبت‌های آنان، بی‌توجه هستند و به حرف‌هایشان گوش نمی‌دهند.

این توضیحات به این دلیل است که خانمها به عملکرد مغز مردان آگاهی ندارند و نمی‌دانند آقایان دوست دارند مشکل‌های خود را به تنهایی و در سکوت حل کنند، چراکه از دیگران کمک خواستن را نشانه‌ی ضعف می‌دانند. بنابراین، به آرامش و سکوت بیشتری نیاز دارند تا گفت‌وگو و بحث.

آقایانی که بخواهند دل همسرشان را به دست آورند و خواهان رابطه‌ی خوب با همسرشان باشند، باید بیشتر با همسرشان گفت‌وگو کنند، چراکه حرف زدن برای خانمها، گسترش رابطه، ایجاد آرامش، صمیمیت بیشتر، امنیت، تأیید شدن و حمایت به ارمغان می‌آورد.

در گفت و شنودها، مردها علاقه دارند صحبت را شروع کنند و زنان بیشتر سؤال می‌کنند. اغلب مردان وقتی با مطلبی موافق نباشند، می‌خواهند موضوع را عوض کنند یا مذاکره را قطع کنند. هنگام صحبت، زنان با احساس تر، بالانرژی تر و با روحیه‌ی همکاری به مذاکره ادامه می‌دهند؛ درحالی که آقایان یکنواخت تر و به صورت رقابت‌آمیز در جهت برنده شدن به صحبت‌های خود ادامه می‌دهند.

هدف از این توضیحات این است که یاد بگیریم نقطه نظرهای همسرمان را بدون پیش داوری و با آرامش گوش کنیم. روزانه حدود ۳۰ دقیقه گفت و گوی آرام بین همسران، ضروری است تا فشارهای کاری تخلیه شود و صمیمیت‌های احساسی و عاطفی میان زن و شوهر افزایش یابد.

باید توجه کرد اگر زن و شوهر، یکی یا هر دو، عصبی، خشمناک و آماده‌ی انفجار باشند! گفت و گوها مفید و سازنده نخواهد بود، چرا که وقتی یکی از زوجین با گلایه، مشاجره، انتقاد، توهین و... به گفت و گو ادامه دهد، خیلی مشکل است طرف مقابل دچار رنجش نشود و به طور کامل بر خود مسلط باقی بماند و واکنش نشان ندهد.

ضروری است که همسران حرف دل خود و رنجش‌ها و ناراحتی‌های میانشان را، در زمان و مکان مناسب و به آرامی و بدون پیش داوری، سرزنش، توهین و تحقیر به طرف مقابل بیان کنند تا از انباشته شدن رنجش‌ها و ناراحتی‌ها و تبدیل عشق به نفرت جلوگیری گردد.

معلم خطاب به شاگرد گفت: «بگو چرا می‌گویند زبان مادری و نمی‌گویند زبان پدری؟»

شاگرد: «خُب، معلومه، برای این که مادر بیشتر از پدر حرف می‌زنه!»

یک زن بیشتر ترجیح می‌دهد همسر مردی شود که زندگی خوبی

نداشته باشد، تا اینکه شنونده‌ی خوبی نباشد.

«کینگ هابارد»

زمان انسان را دگرگون نمی‌کند، اراده انسان
را دگرگون نمی‌کند اما عشق دگرگون
می‌کند.

«هنری دروموند»

عشق درمان می‌کند

دختر کوچکی به شکلی بی‌رحمانه از والدینش کتک خورده و تمام بدنش از
کار افتاده بود و حتی دیگر نمی‌توانست بشنود.

دختر پس از این که در بیمارستان بستری شد، تحت مراقبت پرستاری
قرار گرفت که هر روز به او می‌گفت: «دوستت دارم.»

هر چند پزشکان مطمئن بودند که این دختر نمی‌تواند بشنود و تمام
تلاش‌های او بی‌حاصل است، پرستار همچنان می‌گفت: «فراموش نکن،
دوستت دارم.»

سه هفته بعد، کودک قدرت حرکتش را دوباره به دست آورد. چهار هفته
بعد، باز می‌توانست صحبت کند و لبخند بزند. پرستار هرگز با روزنامه‌ای
مصاحبه‌ای نکرد و اسمش هم فاش نشد، اما بیاید فراموش نکنیم: «عشق
درمان می‌کند.»

عشق، یکی از هزار و یک اسم خداوند است.

«لئو بوسکالیا»

زن پهلوانی است که دلیرترین مردان را
در سخت‌ترین اوقات خشم، آرام می‌کند.
«هرودت»

زن ذلیل!

از ملانصرالدین پرسیدند: «آیا شما زن ذلیل هستید؟»
ملا بی‌درنگ جواب داد: «به هیچ وجه، من مردسالار هستم!»
از ملا نشانه‌ی آن را پرسیدند و ملا گفت: «چون حرف آخر را همیشه
من می‌زنم و می‌گویم چشم!»

فرزانه‌ای فهیم، بعد از شنیدن این حکایت می‌گوید:
در زندگی زناشویی، شما اعتقاد دارید که عاشق همسران هستید، پس
مرد می‌کوشد به هر شکلی شده، فردیت زن را از بین ببرد و او را سایه‌ای
از خود بسازد. زن می‌کوشد که به هر شکل ممکن، شوهرش را تبدیل به
برده یا فردی «زن ذلیل» نماید. این رابطه را می‌توان همه چیز نامید جز
عشق! به همین بهانه، جنگی بزرگ‌تر از جنگ‌های خانوادگی بین زن و
شوهر در جهان سراغ نداریم، این یک جنگ ابدی است!
خانم «دانا کوپر» هم گفته است:

اگر من و تو «ما» شویم، دیگر از بارش باران خیس نخواهیم شد؛ زیرا
که هر کدام سرپناه دیگری هستیم، دیگر سرما، ما را نخواهد آزد؛ زیرا هر
کدام گرمابخش دیگری هستیم. اکنون دیگر تنهایی آزارمان نخواهد داد؛
زیرا هر کدام همدم و همراه دیگری هستیم. اکنون دیگر یک روح هستیم
در دو قالب، برویم تا در کلبه‌ی عشقمان سکنا گزینیم و روزها و شب‌های
با هم بودن را جشن بگیریم.

هر کس توسنی کند او را کنند رام
در دست روزگار بود تازیانه‌ای
«پروین اعتصامی»

قدرت عشق

سال‌ها پیش در کشور آلمان زن و شوهری زندگی می‌کردند. آن‌ها هیچ‌گاه صاحب فرزندی نشدند. یک روز که برای تفریح به اتفاق هم از شهر خارج شده و به جنگل رفته بودند، ببر کوچکی در جنگل توجه آن‌ها را به خود جلب کرد.

مرد معتقد بود نباید به آن بچه ببر نزدیک شد. چرا که ببر مادر جایی در همان حوالی، فرزندش را زیر نظر دارد. پس اگر احساس خطر می‌کرد به هر دوی آن‌ها حمله می‌کرد و صدمه می‌زد. اما زن انگار هیچ‌یک از جملات همسرش را نمی‌شنید. خیلی سریع به سمت ببر رفت و بچه ببر را زیر پالتوی خود به آغوش کشید و دست همسرش را گرفت و گفت: «عجله کن! ما باید همین الآن سوار اتومبیلمان شویم و از اینجا برویم.» آن‌ها به آپارتمان خود بازگشتند و به این ترتیب ببر کوچک، عضوی از اعضای این خانواده‌ی کوچک شد و آن دو، با یک دنیا عشق و علاقه به ببر رسیدگی می‌کردند.

سال‌ها از پی هم گذشت و ببر کوچک در سایه‌ی مراقبت و محبت‌های آن زن و شوهر تبدیل به ببر بالغی شده بود که با آن خانواده بسیار مانوس بود. در گذر ایام، مرد درگذشت و مدت زمان کوتاهی پس از این اتفاق، دعوتنامه‌ی کاری برای یک مأموریت شش‌ماهه در مجارستان به‌دست آن

خانم رسید. زن، با همه‌ی دلبستگی بی‌اندازه‌ای که به ببر داشت، ناچار بود شش ماه کشور را ترک کند و از او دور شود. تصمیم گرفت ببر را برای این مدت به باغ وحش بپارد. در این باره با مسؤولان باغ وحش صحبت کرد و با پرداخت کل هزینه‌های شش ماهه، ببر را با یک دنیا دلتنگی به باغ وحش سپرد و کارتی از مسؤولان باغ وحش دریافت کرد تا هر زمان که مایل بود، بدون ممانعت و بدون اخذ بلیت به دیدار ببرش بیاید. دوری از ببر، برایش بسیار دشوار بود. روزهای آخر قبل از مسافرت، مرتب به دیدار ببرش می‌رفت و ساعت‌ها کنارش می‌ماند و از دلتنگی‌اش با ببر حرف می‌زد. سرانجام زمان سفر فرارسید و زن با یک دنیا غم دوری، با ببرش وداع کرد.

بعد از شش ماه که مأموریت به پایان رسید، وقتی که زن، بی‌تاب و بی‌قرار به سرعت خودش را به باغ وحش رساند، درحالی که از شوق دیدن ببرش فریاد می‌زد: «عزیزم! عشق من! من برگشتم، این شش ماه دلم برای یک ذره شده بود، چقدر دوری‌ات سخت بود، اما حالا من برگشته‌ام»، در قفس را گشود، آغوش باز کرد و ببر را با یک دنیا عشق و محبت، در آغوش گرفت. ناگهان، صدای فریادهای نگهبان قفس، فضا را پر کرد: «نه، بیا بیرون! بیا بیرون! این ببر تو نیست. ببر تو بعد از این که اینجا رو ترک کردی، بعد از شش روز از غصه دق کرد و مُرد! این یک ببر وحشی گرسنه است!» اما دیگر برای هر تذکر دیر شده بود. ببر وحشی با همه‌ی عظمت و خوی درندگی‌اش، میان آغوش پرمحبت زن، مثل یک بچه گربه، رام بود.

ببر مفهوم کلمات مهرآمیزی را که زن به زبان آلمانی ادا کرده بود، نمی‌فهمید. اما عشق و محبت چیزی نبود که برای درکش نیاز به دانستن زبان و رسم و رسوم خاصی باشد. چراکه عشق آن قدر عمیق است که در

مرز کلمات محدود نمی‌شود و احساس آن قدر متعالی است که از تفاوت نوع و جنس فرا می‌رود.

سؤال: آیا تا به حال صحنه‌هایی از یک سیرک دیده‌اید؟

به یک ببر بنگال که وحشی‌ترین و درنده‌ترین حیوان روی زمین لقب گرفته است یا به یک شیر وحشی با آن ابهت بنگرید. می‌بینید که زنی ظریف و لاغر، در دستش تازیانه‌ای است که گاهی آن را بر زمین می‌زند! آن‌گاه حیرتناک‌ترین حادثه اتفاق می‌افتد! با اشاره‌ی آن زن، ببر یا شیر وحشی که ترس فزاینده‌ای از آتش دارند، بدون ترس از سوختن، می‌پرند و از میان حلقه می‌گذرند. اکنون می‌پرسیم: «چرا و چگونه این پیروزی نصیب آن زن شده است؟»

پاسخ: «باور کنید زندگی همان سیرک است و شما آن زن هستید و آن شیر نر می‌تواند همسرتان باشد و آن تازیانه، سخنان و اعمال محبت‌آمیز و تفکر آگاهانه‌ی شماست و آن حلقه‌ی آتش همان مشکلات مشترک شما و همسرتان است.»

به یاد داشته باشید: مهربانی و عشق، حتی حیوانات درنده‌خو را هم رام می‌کند!

فراموش نکنیم گفته‌ی استاد سخن «سعدی» را که می‌سراید:

به شیرین زبانی و لطف و خوشی

توانی که پیلی به مویی کشی!

زن فرشته‌ای است که در ایام کودکی
پرستار ما، در دوران جوانی مرادبخش ما
و در روزگار پیری تسلی‌بخش ماست.
«آرتن»

شعر زن

جهان داور چو گیتی را بنا کرد
پی ایجاد زن اندیشه‌ها کرد
مهیا تا کند اجزای او را
ستاند از لاله و گل، رنگ و بو را
ز دریا عمق و از خورشید گرمی
ز آهن سختی، از گلبرگ نرمی
لطف از نسیم و مویه از جوی
ز شاخ تر، گراییدن به هر سوی
صفا از صبح، شورانگیزی از می
شکرافشانی و شیرینی از نی
ز باد هرزه پو، نالاستواری
ز ابر آسمان ناپایداری
جهانی را به هم آمیخت ایزد
همه در قالب زن ریخت ایزد

برای این که یک رابطه پایدار بماند،
محتاج رشد و همچنین متعهد شدن به یک
هدف مشترک و تلاش برای رسیدن به آن
است.

«باربارا دی آنجلس»

درس های از باربارا دی آنجلس

- ❖ تضمین یک رابطه و دوام آن فقط به این دلیل که روزی عاشق شده‌اید نیست، بلکه باید سخت بر روی رابطه‌ی خود کار کنید تا اعجاز عشق را در آن زنده نگه دارید.
- ❖ هنگامی که امیدوارید دیگران هیجان را به زندگی شما بازگردانند، برای ایجاد عشق، شور و نشاط به آنان وابسته می‌شوید و تماس خود را با سرچشمه‌ی عشق درون خود از دست می‌دهید.
- ❖ عشق، مغناطیسی است که ما را به مبدأ خود جذب می‌کند.
- ❖ تنها با عشق میان دل‌هایتان است که عشق شما عمق و استحکام حقیقی خود را نشان خواهد داد.
- ❖ عشق ماندگار هرگز بر جاذبه‌ی جسمانی میان شما و معشوق که همواره در حال تغییر است، متکی نیست.
- ❖ عشق، ویژگی یا کیفیتی نیست که برخی با آن زاده شده باشند، اما برخی دیگر محکوم هستند تا پایان عمر بدون آن سر کنند.
- ❖ در سرتاسر زندگی، عشق است که تنها پشتیبان و آزادی‌بخش شماست.
- ❖ زندگی با عشق، نیازمند جرأت، دلیری و بی‌باکی روحی بزرگ است.

- ❖ به گونه‌ای از عشق و شور خود نگاهبانی و پاسداری کنید که گویی گرانبهاترین دارایی شماست.
- ❖ نگران نباشید که دیگران درباره‌ی شما چگونه می‌اندیشند. به این نیندیشید که آنچه را می‌خواهید انجام بدهید، چقدر عملی، سودمند یا کارساز است. شوخ باشید، عاشق باشید، با شور و حال زندگی کنید؛ خودتان باشید.
- ❖ چشم به راه نمانید که عشق، شما را پیدا کند؛ زمین حاصلخیزی بیافرینید تا بذر عشق به‌سادگی در آن جوانه بزند و رشد کند.
- ❖ هرگاه زندگی با شور و عشق را برمی‌گزینید، زندگی نیز عشق و شور خود را برای شما برخواهد گزید.
- ❖ عشق، نور است که هرچه را در مسیرش قرار بگیرد - از جمله قلب‌ها را - از خود روشن می‌سازد.

افراد نابالغی که به دام عشق می‌افتند آزادی یکدیگر را نابود می‌کنند
 حسادت می‌آفرینند، زندانی درست می‌کنند اما افراد عاشق
 به هم کمک می‌کنند تا آزاد باشند تا غل و زنجیر را پاره کرده،
 هر نوع بردگی و اسارت را نابود سازند
 آنگاه که عشق با آزادی آمیخت، زیباست.
 وقتی عشق همراه با وابستگی باشد، زشت است.
 «جی پی. واسوانی»

«پاییز»

است. اینست که هر یک از اینها را اگر از یکدیگر جدا کنیم، هیچکدام از آنها به تنهایی معنی ندارد. اما اگر اینها را با هم بچینیم، معنی پیدا میکند. اینست که هر یک از اینها را اگر از یکدیگر جدا کنیم، هیچکدام از آنها به تنهایی معنی ندارد. اما اگر اینها را با هم بچینیم، معنی پیدا میکند.

میتواند به این صورت باشد:

اگر مردی بتواند زنی را اداره کند، بی شک

میتواند به این صورت باشد:

اگر مردی بتواند زنی را اداره کند، بی شک

میتواند به این صورت باشد: «برای آنکه این مرد بتواند زنی را اداره کند، بی شک

میتواند به این صورت باشد: «برای آنکه این مرد بتواند زنی را اداره کند، بی شک

میتواند به این صورت باشد: «برای آنکه این مرد بتواند زنی را اداره کند، بی شک

میتواند به این صورت باشد: «برای آنکه این مرد بتواند زنی را اداره کند، بی شک

اداره زن

«مطلب اول»

میتواند به این صورت باشد: «برای آنکه این مرد بتواند زنی را اداره کند، بی شک

میتواند به این صورت باشد: «برای آنکه این مرد بتواند زنی را اداره کند، بی شک

میتواند به این صورت باشد: «برای آنکه این مرد بتواند زنی را اداره کند، بی شک

قبل از آن که به جنگ بروی یک بار، قبل
از رفتن به دریا دو بار و قبل از زن
گرفتن سه بار دعا کن.

«مثل لهستانی»

اداره‌ی یک زن

از «جان میلتن» نویسنده‌ی انگلیسی پرسیدند: «چرا ولیعهد انگلستان می‌تواند در دوازده سالگی ولیعهد انگلستان شود ولی تا هجده سالگی نمی‌تواند زن بگیرد؟»

جان میلتن پاسخ داد: «برای آن که اداره‌ی یک مملکت آسان تر از اداره‌ی یک زن است!»
«بالزاک» می‌گوید:

اگر مردی بتواند زنی را اداره کند، بی شک
قادر به اداره‌ی ملتی است.

ازدواج مثل اجرای نقشه‌ی جنگی است که اگر انسان یک مرتبه، اشتباه
کند، کارش تمام می‌شود و دیگر جبران آن به هیچ صورت ممکن نیست!
«بورنر»

حاضرَم تمام نبوغ و کتاب‌هایم را از دست
 بدهم، به شرطی که زنی در جایی برای من
 نگران باشد که شب برای صرف شام
 برواهم گشت یا خیر!

«تورگینیف»

فراق انگشتر

روزی روزگاری مردی که همسرش را بسیار دوست می‌داشت، با وی کنار
 چاهی نشسته بودند. مرد دلو در چاه انداخت تا اندکی آب بالا کشد. ناگهان
 انگشتر مرد در چاه افتاد و همسرش بی‌درنگ انگشتر خویش بیرون آورد و به
 چاه انداخت. مرد با شگفتی از همسرش پرسید: «چرا چنین کردی؟»

همسرش گفت: «فراق را آزموده‌ام، چون میان ما وصل و انس بود،
 نخواستم که انگشتر تو، به رنج فراق و جدایی دچار شود، انگشتر
 خویش را مونس آن کردم!»

استاد سخن «سعدی» می‌سراید:

دل آرام باشد زن نیک‌خواه

و لیک از زن بد خدایا پناه

چو طوطی کلاغش بود هم‌نفس

غنیمت شمارد خلاص از قفس

تهی پای رفتن به از کفش تنگ

بلای سفر به که در خانه جنگ

به زندان قاضی گرفتار به

که در خانه دیدن برابر گره

در خُرُمی بر سرایی بیند

که بانگ زن از وی برآید بلند

خیره آن دیده که آبش نبرد گریه عشق
تیره آن دل که در او شمع محبت نبود
«حافظ»

شعری برای محبوبم

ای شب از رویای تو رنگین شده
سینه از عطر توام سنگین شده
ای به روی چشم من گسترده خویش
شادی ام بخشیده از اندوه بیش
همچو بارانی که شوید جسم خاک
هستی ام ز آلودگی ها کرده پاک
ای تپش های تن سوزان من
آتشی در سایه مژگان من
ای ز گندمزارها سرشارتر
ای ز زرین شاخه ها پر بارتر
ای در بگشوده بر خورشیدها
در هجوم ظلمت تردیدها
با توام دیگر ز دردی بیم نیست
هست اگر، جز درد خوشبختیم نیست
ای دو چشمانت چمنزاران من
داغ چشمت خورده بر چشمان من
پیش از اینت گر که در خود داشتم

هر کسی را تو نمی انگاشتم
 ای به زیر پوستم پنهان شده
 همچو خون در پوستم جوشان شده
 آه، ای روشن طلوع بی غروب
 آفتاب سرزمین های جنوب
 آه، آه ای از سحر شاداب تر
 از بهاران تازه تر سیراب تر
 آه می خواهم که بشکافم ز هم
 شادی ام یک دم بیالاید به غم
 آه، می خواهم که برخیزم ز جای
 همچو ابری اشک ریزم های های
 ای نفس هایت نسیم نیم خواب
 شسته از من لرزه های اضطراب
 خفته در لبخند فرداهای من
 رفته تا اعماق دنیا های من

(فروغ فرخزاد)

در عشق راستین، این روح است که بدن را فرا می گیرد.

«نیچه»

وقتی شریک زندگی ناجور باشد و میل
به تغییر نداشته باشد، انسان کمابیش
زندانی ناسازگاری می‌شود.
«جان ماکسول»

تغییر کنیم

اگر فقط شما تغییر کنید،
کل ازدواج شما نیز تغییر خواهد کرد
و هرگز مانند قبل نخواهد بود.
یک رابطه تشکیل شده از
مجموعه‌ی تبادلات دو نفر که هر روز با هم سروکار دارند.
به یاد بسپارید که
رابطه، سیستمی زنده است که همیشه تغییر می‌کند
و نفس می‌کشد
و متأثر از تغییرات و احساسات طرفین درگیر در آن است.
نکته‌ی بسیار حیرت‌انگیزی که درباره‌ی ازدواج وجود دارد،
همین توانایی تغییر کردن است.
حتی یک ازدواج مرده نیز
پتانسیل و توانایی بالقوه‌ی آن را دارد که متحول شود،
زیرا طرفین درگیر آن،
پیوسته در حال رشد و تغییر هستند.

گفتی که سوز عشق تو با من چه می کند
 روشن بود که برق به خرمن چه می کند
 «رهمی معیری»

خورشیدوباد

روزی خورشید و باد با هم در حال گفت و گو بودند و هر کدام نسبت به دیگری ابراز برتری می کرد. باد به خورشید می گفت: «من از تو قوی تر هستم»، خورشید هم ادعا می کرد که او قدرتمندتر است. گفتند بیاییم امتحان کنیم، خب حالا چطوری؟

دیدند مردی در حال عبور بود که کتی به تن داشت. باد گفت: «من می توانم کت آن مرد را از تنش دریاورم.» خورشید گفت: «پس شروع کن.» باد وزید و وزید، با تمام قدرتی که داشت به زیر کت این مرد می کوبید، در این هنگام مرد که دید نزدیک است کتش را از دست بدهد، دکمه های آن را بست و با دو دستش هم آن را محکم چسبید.

باد هر چه کرد نتوانست کت مرد را از تنش بیرون بیاورد و با خستگی تمام رو به خورشید کرد و گفت: «عجب آدم سرسختی بود! هر چه تلاش کردم موفق نشدم، مطمئن هستم که تو هم نمی توانی.»

خورشید گفت: «تلاشم را می کنم» و شروع کرد به تائیدن، پرتوهای پرمهرش بر سر مرد، وی را گرم کرد. مرد که تا چند لحظه قبل با تمام قدرت سعی می کرد کتش را حفظ کند، دید که ناگهان هوا تغییر کرده است و با تعجب به خورشید نگریست، دید از آن باد خبری نیست، احساس آرامش و امنیت کرد.

با تابش مداوم و پرمهر خورشید او نیز گرم شد و دریافت که دیگر نیازی به این کت نیست و به تن داشتن آن باعث آزار و اذیت او می‌شود. به آرامی کت را از تن درآورد و روی دستانش قرار داد.

باد سر به زیر انداخت و فهمید که خورشید پر عشق و محبت که بی‌منت به دیگران پرتوهای خویش را می‌بخشد از او که می‌خواست به زور کاری را به انجام برساند، بسیار قوی‌تر است.

«فرانس فانتال» گفته است:

حاصلضرب توانایی در ادعا همیشه یک عدد ثابت است، هر چه قدر توانایی بیشتر باشد، ادعا کمتر است و هر قدر ادعا بیشتر باشد، توانایی کمتر!



یار نیک اگر داری طرب کن
اگر ننداری، طلب کن!
«خواجہ عبداللہ انصاری»

ازدواج

از «دیل کارنگی» پرسیدند: «آیا با ازدواج کردن درسی می آموزیم؟»
و دیل کارنگی در جواب گفت:
وفاداری، صبوری، تحمل، خویشتن داری، عقلانیت و فداکاری

ازدواج کنید! به هر وسیله که می توانید. اگر زن خوبی گیرتان آید که
بسیار خوشبخت خواهید شد و اگر گرفتار یک همسر بد شدید، فیلسوف
خواهید شد و این برای هر مرد خوب است!

«سقراط»

به حکایت دیگری توجه کنید:
روزی ملانصرالدین و برادر بزرگش که هر دو آرزوی ازدواج داشتند، به
زیارتگاهی رفتند و با هم قرار گذاشتند تا برای یکدیگر دعا کنند:
برادر بزرگ تر وقتی گوش داد، شنید که ملا می گفت:
«خدایا، یک زن برادر خوب نصیب برادرم کن!»
«باربارا دی آنجلیس» می گوید:
ازدواج یک سند و مدرک یا یک حلقه‌ی نامزدی
و یا آلبومی پُر از عکس‌های
عقد، عروسی و مراسم ماه عسل نیست.

ازدواج این نیست که به دیگران بگویید
 بیست سال است که با هم زندگی می کنید.
 ازدواج، عشق ورزیدن و گرمی داشتن همسران
 آن هم در یکایک روزهای زندگی است.
 ازدواج این نیست که

یک جشن پُر زرق و برق ترتیب دهید
 و به همه بگویید که زن و شوهر هستید.
 ازدواج آن است که با همسران به لحاظ
 فیزیکی، فکری، عقلانی، عاطفی و نیز معنوی
 تفاهم داشته باشید.

ازدواج حقیقی در قلبها اتفاق می افتد
 نه در محضر یا...

ازدواج واقعی آن است که
 هر روز تمدید شود.

ازدواج واقعی انتخابی آگاهانه است،
 انتخابی که هر روز آن را به پا می دارید
 نه فقط عروسی تان یا سالگرد ازدواجتان.
 و این انتخاب شما،

در رفتاری که با همسران دارید،
 خود را منعکس خواهد ساخت.

در ازدواج اگر زنی مطیع مردش باشد،
مرد او را می‌پرستد.

«کارول بیکر»

سالگرد ازدواج

زن ملانصرالدین به او گفت: «عزیزم، می‌دانی فردا چه روزی است؟»

ملا گفت: «نه، چه روزی است؟»

زن ملا با خوشحالی گفت: «فردا سالگرد ازدواجمان است و باید جشن

مفصلی بگیریم.»

ملا با دلخوری گفت: «چه کسی را دیده‌ای که برای اشتباه خود

سالگرد بگیرد و جشن بر پا کند؟!»

امام جعفر صادق (ع) می‌فرمایند:

خدایا پناه می‌برم به تو از زنی که مرا پیر کند.

قبل از آن که زمان پیری‌ام فرا رسیده باشد!

عشق دریچه‌ای است که زندگی و
زیباترین گنجینه‌های آن را بر روی ما
می‌گشاید.

«بار بار دی آنجلس»

تمرکز در عشق ورزی

هنگامی که توجه‌تان را بر روی
عشق ورزیدن به همسرتان متمرکز می‌کنید
یا به عبارت دیگر
تمام هم و غمتان محبت و توجه کردن به همسرتان می‌شود،
صمیمیت و رابطه‌ی شما نیز قوی‌تر و مستحکم‌تر خواهد شد.
هرگاه توجه خود را بر روی آن دسته از ویژگی‌های همسرتان
که از نظرتان پسندیده‌اند متمرکز می‌سازید،
آن ویژگی‌ها بزرگ‌تر و قوی‌تر جلوه می‌کنند.
وقتی ازدواجی صمیمی، سالم و مستحکم را پایه‌ریزی می‌کنید
آن ازدواج، دیگر نواحی زندگی‌تان را نیز غنی خواهد ساخت.
هنگامی که روی عشق، محبت و صمیمیت سرمایه‌گذاری کنید
و خود را وقف ازدواجتان سازید،
از تأثیر محبت آن در دیگر نواحی زندگی‌تان بهره‌مند خواهید شد،
زیرا عشق، زندگی شما را از درون غنی می‌سازد.
هر بار که به همسرتان عشق می‌ورزید
و به او توجه و محبت می‌کنید
در واقع به خودتان عشق ورزیده‌اید.

عاشق شو ار نه روزی کار جهان سر آید
ناخوانده نقش مقصود از کارگاه هستی
«حافظ»

تفاوت عشق و ازدواج

روزی پدر بزرگم یک کتاب دست‌نویس برایم آورد، کتابی که بسیار گران بود و بالارزش. وقتی آن را به من داد، تأکید کرد که این کتاب مال توست؛ مال خود خودت. من از تعجب شاخ درآورده بودم که چرا باید چنین هدیه‌ی بالارزشی را بی‌هیچ مناسبتی به من بدهد، من آن کتاب را گرفتم و جایی پنهانش کردم.

چند روز بعد به من گفت: «کتابت را خواندی؟»

گفتم: «نه»

وقتی از من پرسید چرا، گفتم: «گذاشتم سر فرصت بخوانمش!»
لبخندی زد و رفت.

همان روز عصر با یک کپی از روزنامه‌ای که در آن زمان تنها نشریه بود، به خانه‌ی ما آمد و روزنامه را روی میز گذاشت. من داشتم نگاهی به روزنامه می‌انداختم که گفت: «این مال من نیست امانت است و باید بیرمش.»

به محض گفتن این حرف شروع کردم با اشتیاق تمام صفحه‌های آن را ورق زدن و سعی کردم از هر صفحه حداقل یک مطلب را بخوانم. در آخرین لحظه که پدر بزرگ می‌خواست از خانه بیرون برود تا حدودی به‌زور آن روزنامه را از دستم بیرون کشید و رفت.

پس از گذشت چند روز پیش من آمد و گفت: «ازدواج و عشق مثل آن کتاب و روزنامه است. ازدواج به تو اطمینان می دهد که این شخص مال توست، مال خود خودت! آن زمان است که فکر می کنی همیشه وقت دارم به او محبت کنم، همیشه وقت هست که دلش را به دست بیاورم، همیشه می توانم شام دعوتش کنم. اگر الان یادم رفت یک شاخه گل به عنوان هدیه به او بدهم، به طور حتم در فرصت بعدی این کار را می کنم؛ حتی اگر آن شخص خیلی برایت باارزش باشد، مثل آن کتاب نفیس و قیمتی. اما وقتی که این باور در تو نباشد که این شخص مال من است، هر لحظه فکر می کنی که خوب... این که تعهدی ندارد، می تواند به راحتی دل بکند و برود؛ پس مثل یک شیء باارزش از او نگهداری می کنی. همیشه ولع داری که تا جایی که ممکن است از او لذت ببری و با خودت بگویی شاید دیگر فردا مال من نباشد، درست مثل آن روزنامه؛ حتی اگر هم ارزش چندانی نداشته باشد...»

و این تفاوت عشق است با ازدواج!

عشق را با هر دلی نسبت به قدر جوهر است

قطره بر گل، شبنم و در قعر دریا گوهر است

«صائب تبریزی»

نو عروسی ز صفا گفت شیی با داماد
 نام این مه چه کسی ماه عسل بنهاده است
 گفت داماد به لبخند جوابش کاین ماه
 ماه عسل است ولی نقطه آن افتاده است!
 «باستانی پاریزی»

ماه عسل

یکی از زوج‌های مورد علاقه‌ی من «کارن و جرمی» هستند. آن‌ها در سرتاسر آمریکا سفر می‌کنند تا سمینارهایی را با هم تدریس کنند و حداقل هفته‌ای یک بار به مسافرت می‌روند. گاهی اوقات هنگامی که داخل آسانسور ایستاده‌اند یا در رستوران منتظر میز خالی هستند، عابر یا رهگذری با دیدن آن‌ها می‌گوید: «شرط می‌بندم در ماه عسل به سر می‌برید.» جوابی که آن‌ها می‌دهند، این است: «بله، درست است، ما ده سال است که با هم به ماه عسل می‌رویم.» مردم گمان می‌کنند جرمی و کارن به ماه عسل آمده‌اند، چرا که مانند عاشق و معشوق بودند!

جرمی و کارن به این دلیل مانند عاشق و معشوق هستند که هر لحظه از رابطه‌ی خود را صرف عشق‌ورزی به هم می‌کنند. آن‌ها هر روز از زندگی‌شان را مانند یک روز از ماه عسلشان می‌گذرانند.

ماه عسل به این دلیل فوق‌العاده است که زن و شوهر در این روزها خود را وقف عشق ورزیدن می‌کنند. چرا باید هنگامی که از ماه عسل به زندگی واقعی و روزمره برمی‌گردیم، آن دوره تمام شود؟ البته این طبیعی است که نتوانید تمام تمرکز خود را در طی روز فقط بر روی عشق صرف

کنید، اما چنانچه لحظاتی از روز را صرف ابراز عشق کنید، در آن لحظات است که گویی دوباره از اول عاشق همسرتان شده‌اید.

(باربارا دی آنجلیس)

نکته: بین همه‌ی ملل اصطلاح ماه عسل وجود دارد، چراکه همه‌ی همسران در هر جای دنیا، زندگی مشترکشان را با شور، شوق و خوشی آغاز می‌کنند؛ بیشتر زوج‌ها، به ماه عسل فکر می‌کنند و توجه خاصی به آن نشان می‌دهند و ماه عسل خود را به‌طور معمول با مسافرت کوتاهی آغاز می‌کنند و فرصتی ایجاد می‌کنند که بدون قید و بندها، بدون مزاحمت اطرافیان، با تمام وجود و تمام وقت، در کنار هم و در حضور هم باشند و آرامش و شادابی را به‌طور عمیق احساس کنند.

سؤال: اگر عمر متوسط زندگی مشترک بین همسران را پنجاه سال یا شصت ماه در نظر بگیریم، چرا فقط یک شش‌صدم آن را ماه عسل یا دوره‌ی طلایی می‌نامند؟

چرا برای بیشتر همسران، پس از سپری شدن زمان کوتاه دوران ماه عسل، زندگی مشترک، شیرینی و دلپذیری‌اش را به آرامی از دست می‌دهد و جادوی عشق بی‌اثر می‌شود؟

جواب: بیشتر ازدواج‌ها، با عشق، شور و شوق آغاز می‌شود، اما پس از مدتی به علل گوناگون مانند:

- ❖ عدم درک و شناخت صحیح از تفاوت‌های میان خود و همسر
- ❖ عدم آگاهی به نیازهای احساسی، عاطفی، جنسی، حمایتی و...
- همدیگر

❖ فقدان مهارت‌های لازم در ایجاد ارتباط احساسی و عاطفی مؤثر

و... به تدریج زندگی مشترک شیرینی خود را از دست می‌دهد.

وقتی نیازهای زن و شوهر از نظر احساسی، عاطفی، حمایتی، جنسی، مالی و... رفع نشوند، به آرامی و در طولانی مدت، به طور دردناکی، از همه نظر از هم جدا می شوند؛ اگر چه در زیر یک سقف زندگی کنند! در چنین شرایطی است که بهشت ازدواج، جای خود را به جهنم زندگی مشترک ناموفق و عذاب آور می دهد.

**زندگی مشترک واقعی، با یکدیگر زندگی کردن نیست،
بلکه برای هم زندگی کردن است.**

در آغاز آشنایی، مرد و زن هر دو با خوشبینی فراوان و با نظر مثبت برای جلب نظر طرف مقابل، تلاش می کنند. در ابتدای زندگی احساس عشق یا شیفتگی بین آنان برقرار است. در این مرحله زن و مرد، طرف مقابل خود را به خاطر خودش و آنچه هست دوست دارند. هر دو با نظر مثبت به نقاط مشترک هم توجه دارند و تلاش می کنند نشان دهند که از نظر فکری و سلیقه، شبیه هم هستند و کمتر عقیده‌ی خود را به دیگری تحمیل می کنند و در صدد تغییر و شبیه ساختن همسرشان با خود بر نمی آیند.

در اوایل آشنایی، مرد به دقت مراقب رفتار و اعمال زن مورد نظر است و رسیدن به او، خواسته‌ی اصلی اش را تشکیل می دهد. مرد از روی غریزه، با زن دلخواهش، برخوردی محبت آمیز دارد و برای رسیدن به او، از انجام هیچ کاری دریغ نمی ورزد و می خواهد به زن مورد علاقه اش ثابت کند که او را دوست دارد. در دوره‌ی نامزدی، برای شناخت بیشتر، زیاد حرف می زند، با علاقه‌ی تمام به حرف‌های نامزدش گوش می دهد، برای او گل و هدیه می خرد، موقع حرف زدن، به چشم‌های نامزدش نگاه می کند و زیبایی هایش را تحسین می نماید. هدف مرد در این موقعیت، با ایجاد رابطه‌ای صمیمانه، رسیدن به زنی است که او را به همسری پذیرفته است.

به عبارت ساده، مرد برای رسیدن به هدف و کسب موفقیت در رسیدن به همسرش، هر نوع حرکتی را که لازم باشد، انجام می‌دهد.

زن، پیش از این که با مردی آشنا شود، آرزو دارد مردی را به همسری انتخاب کند که نیازهای او را برطرف سازد. توجه مرد به زن و تلاش در جلب محبت او، تأثیر فراوانی در زن می‌گذارد و به ویژه آن که می‌بیند در کانون توجه مرد مورد علاقه‌اش قرار دارد و برای نشان دادن علاقه و محبت خود به مرد دلخواهش، نکته‌های مثبت او را تحسین و تمجید می‌کند.

اما مشکل از زمانی شروع می‌شود که مرد و زن به هدفشان رسیده باشند و زندگی مشترک عادی شده باشد. در تداوم زندگی مشترک وقتی که تفاوت‌ها، تضادها، اختلاف‌های طبیعی فردی، فرهنگی، دینی، عقیدتی و... زوجها آشکار می‌شود، هر یک سعی می‌کنند، عادت‌های خود را که با آن‌ها بزرگ شده‌اند، بر زندگی مشترک حاکم سازند. در این میان اختلاف‌ها زمانی حادتر می‌شوند که هر یک احساس کنند هویت فردی‌شان زیر سؤال می‌رود. توقع و نیازهای مورد انتظارشان هم برآورده نمی‌شود.

وقتی نیازهای مورد انتظار برآورده نشود و هویت فردی زیر سؤال برود، به آرامی، منفی‌اندیشی و تمرکز بر ضعف‌های همسر، پا می‌گیرد و کم‌کم زندگی مشترک، شادابی و بالندگی خود را از دست می‌دهد.

با توجه به این که بیشتر عروس و دامادها یا به عبارت کلی‌تر، خانم‌ها و آقایان:

❖ تفاوت‌ها، ویژگی‌ها، نیازها و آرمان‌های واقعی خود و همسرشان را به طور دقیق و علمی نمی‌شناسند و نمی‌دانند چگونه نیازهای خود و همسرشان را به صورت درست برطرف کنند.

❖ راه حل های مقابله ای صحیح با مسایل و مشکلات را نمی دانند.
 ❖ ناآگاهانه هر یک تحت تأثیر این باور هستند که نسبت به
 همسرشان جنس برتری هستند و می توانند همسر خود را اصلاح
 کنند و تغییر دهند!

در برخورد با رویدادهای جاری زندگی، هر کدام با معیارها و ویژگی های خود
 عمل کرده و مسایل را ارزیابی می کنند و به این طریق، ندانسته در دریایی
 پرتنش رها می شوند هر یک ناآگاهانه، خود و طرف مقابل را در اضطراب و
 فرسودگی جسمی و روانی فراوان قرار می دهند و با حیرت در مقابل این
 پرسش ها قرار می گیرند که:

- ❖ چرا همسرش به نیازهای او بی توجهی می کند؟
- ❖ چرا او را درک نمی کند؟
- ❖ چرا به نظرهای او بی توجهی می کند و با آن ها مخالفت می کند؟

این زنان و مردان متوجه نیستند که هر شخص، ارزش ها، دیدگاه ها،
 باورها، اندیشه ها، احساسات و عملکردهای خاص خود را دارد که با دیگری
 بسیار تفاوت دارد و احساسات و عملکردهای خود را به صورت طبیعی نشان
 می دهد و قصد مخالفت و لجبازی با همسر خود را ندارد.

باید توجه داشت که متفاوت بودن زن و مرد مسأله ای طبیعی و علمی است.
 متفاوت بودن هرگز به معنی بهتر یا بدتر بودن یا درست و غلط بودن نیست.
 (درباره ی تفاوت های مرد ها و زن ها در این کتاب در بخش «مردان
 مریخی - زنان ونوسی» به طور مفصل صحبت کرده ایم).

عشق حقیقی این است که فرد را با تمام
معایب و تمامی تفاوت‌هایی که از هر نظر
با ما دارد، بپذیریم و دوست بداریم.
«جان گری»

از مسیر تفاوت به مقصد تفاهم

زمانی که قطار شماره‌ی ۸۸۹ راهش را به سوی «سالرنو» (یکی از شهرهای ایتالیا) در ماه مارس ۱۹۴۴ آغاز کرد، هیچ نشانه‌ای از حادثه‌ی شومی که رخ داد، در آن مشاهده نمی‌شد. قطار سروصداکنان پیش می‌رفت. اما پس از ساعت یک بامداد قطار با هشتصد سرنشین وارد تونل شد. هنگامی که دو لوکوموتیوی که قطار را می‌کشیدند، به وسط تونل رسیدند، چرخ‌های اصلی‌شان شروع به لغزیدن کردند. چرخ‌ها کنترل‌شان را از دست دادند و قطار متوقف شد.

در این سانحه هر دو مهندس قطار مردند. منوکسیدکربن هشتصد نفر را به کام مرگ فرستاد. کارشناسان فاجعه را بررسی کردند و چنین گزارش دادند که لوکوموتیو اول بدون ترمز بوده است و کنترل‌های آن معکوس بودند. لوکوموتیو دوم نیز ترمز نداشت، اما کنترل‌های آن به سمت جلو جهت داده شده بود. دو لوکوموتیو در جهت عکس هم کشیده شده بودند، زیرا هر یک از مهندسان عقیده‌هایی متفاوت در مورد نحوه‌ی کار لوکوموتیو داشتند. تحقیقات معلوم کرد اگر مهندسان با هم توافق و تفاهم می‌داشتند - که در چه جهتی باید بروند - هیچ کس در این سانحه نمی‌مُرد.

نکته: بحث تفاوت‌های بین زن و مرد قرن‌هاست که نظر اندیشمندان و روان‌پزشکان جهان را به خود جلب کرده است. به‌راستی تفاوت زن و مرد

در چیست؟ چرا خداوند این تفاوت را نهاده‌اند؟ آیا می‌توان از مسیر تفاوت به مقصد تفاهم رسید؟ آیا دراصل، تفاوت خوب است یا نه؟
«آلان کارلاک» یکی از بزرگ‌ترین دانشمندان متافیزیک می‌گوید:

یکی از معجزات جهان هستی این است که همه چیز در آفرینش با جفت یا متضاد خود ساخته شده است، این شگفت‌انگیزترین پدیده‌ی هستی شامل حتی کوچک‌ترین ذرات هستی می‌شود و بی‌تردید بقای این جهان وجود همین تضاد جفت‌گونه‌ی موجودات است!

در همین رابطه امام علی (ع) می‌فرمایند:

هر کس با متضاد خود ساخته می‌شود!

این کلام، شاه‌کلید بسیاری از ابهامات و تفاوت‌های زن و شوهرها است! تفاوت و تضاد نه تنها بد نیست، بلکه حیات‌بخش، مؤثر و ضروری نیز هست!
«مارگوت بیکل» مسیر رسیدن به تفاهم را چنین می‌انگارد:

عزیزم! ما به دستان هم چنگ انداخته‌ایم، به جای این که یکدیگر را آزاد بگذاریم، ما باری دوباره را به دوش می‌کشیم، به جای این که یکدیگر را همراهی کنیم، عشق ما نیاز به رها شدن دارد، نه به تصرف در آمدن! در طول راه، ما نیاز به فداکاری داریم، نه، به فنا کردن خویش!

زن کز بر مرد بی‌رضا برخیزد
بس فتنه و جنگ از آن سرا برخیزد

«سعدی»

بالا رفتن از کوه

«نورمن هیر» پزشک انگلیسی، برای موضوع آمیزش جنسی در ازدواج مثال مناسبی زده است. او مرحله‌ی آمیزش را به بالا رفتن از کوه تشبیه کرده است:

عمل جنسی، شبیه بالا رفتن زن و مرد از کوه است، که رسیدن به قله‌ی کوه، نظیر اوج لذت جنسی در زن و مرد تصور می‌شود. گاهی می‌شود که زن و مرد با هم از یک نقطه‌ی معین حرکت می‌کنند، ولی چون مرد تیزرو است، زودتر به قله می‌رسد! و پس از آن در حال بازگشت است، اما زن هنوز آهسته آهسته به طرف قله در حال حرکت است.

یا این که هر دو یک سرعت دارند، ولی مرد از راه آسان حرکت می‌کند نه از راه مشکل. در هر حال نتیجه یکی است و مرد زودتر به قله می‌رسد و در مراجعت به زن برمی‌خورد که هنوز در تکاپوی رسیدن به قله است. چاره آن است که مرد، زن را زودتر به راه بیندازد و مدتی پس از وی حرکت کند، تا شاید هر دو با هم به قله برسند.

این زودتر به راه انداختن زن با تحریکات قبل از آمیزش میسر می‌شود. در هر صورت اگر زن زودتر به قله برسد، باکی نیست؛ چراکه مرد با زحمت اندکی به او می‌رسد. ولی عکس این پیشامد باعث ناکامی زن است، چون مرد را دیگر توان آن نیست که چون از قله مراجعت کرد، زن را دوباره به قله

برساند. همچنین در پایین آمدن، مرد یکدفعه، ولی زن آهسته آهسته پایین می آید و این وظیفه‌ی مرد است که دست همسر خود را بگیرد تا با هم بالا و پایین بروند و از میل جنسی یکدیگر به طور مطلوب بهره‌مند شوند.

باربارا دی آنجلیس در کتاب عشق و روابط زناشویی می گوید:

به همه‌ی مردها توصیه‌ی مهمی درباره‌ی رابطه‌ی زناشویی دارم که حاصل سال‌ها تحقیق جامع است:

آرام باشید! طوری با همسران معاشقه نداشته باشید که گویی می‌خواهید زودتر از شر این کار خلاص شوید. مسابقه‌ای در کار نیست. برای اتمام سریع کار، امتیاز بیشتر نمی‌گیرید! در واقع عکس آن صدق می‌کند، هر چه این کار بیشتر طول بکشد، برای همسران و نیز شما بهتر است!

نکته‌ای که باید همواره به خاطر داشت، پیشی نوازش است! در این مورد، تنبل و خودخواه نباشید و از زیر این کار شانه خالی نکنید. نمی‌توانید برای به حرکت درآوردن اتومبیل خود از ابتدا با دنده‌ی چهار شروع کنید. نه، اتومبیل حرکت نمی‌کند. پس چرا همسران را وادار به حرکت می‌کنید، بدون این که او را به اندازه‌ی کافی گرم کنید؟!

اما برای آرام عمل کردن، تصور کنید مشغول خوردن غذای هفت مرحله‌ای لذیذ و بسیار گران‌قیمتی هستید که سرآشپزی ماهر آن را تهیه کرده است. آیا به سرعت آن را می‌بلعید؟ هرگز! بلکه آرام آرام می‌خورید، هر لقمه را می‌جوید و پیش از رفتن به سراغ مرحله‌ی بعد، کمی صبر می‌کنید تا چیزی که خورده‌اید، هضم شود.

باید به همین شکل معاشقه کنید، با مهارت. به جای این که سعی کنید انرژی لذت زیادی را به سرعت به اندام‌های جنسی‌تان برسانید تا در نهایت جسمتان طی چند دقیقه به شکل اوج لذت جنسی آن را آزاد کند، سعی

کنید رابطه‌ی جنسی ماهرانه‌ای داشته باشید. آرام معاشقه کنید، وقت بگذارید و از تمام انرژی جنسی‌تان استفاده کنید. بگذارید بدنتان این انرژی را «هضم» یا جمع کند.

وقتی احساس می‌کنید انرژی جنسی در بدنتان انباشته شده است، برای رسیدن به مرز اوج لذت جنسی، مسابقه نگذارید. در عوض، دست نگه دارید... نفس بگیرید... بدنتان را عادت بدهید تا پیش از شروع دوباره‌ی شما، حساسیت جسمانی خود را بالا ببرد. شاید به‌ظاهر هیچ کاری انجام ندهید. اما اگر به هشیاری خود، اجازه دهید در سکوت بین حرکاتتان عمیق‌تر فرو روید و بر انرژی عشق جاری میان خود و همسران تمرکز کنید و نه فقط تحریک خودتان، آن وقت به آرامش خواهید رسید.

وقتی آماده شدید، دوباره شروع کنید. خواهید دید که حتی می‌توانید به تحریک و لذت بیشتری دست یابید، بدون این که لازم باشد یک‌بار به آن برسید. این امواج لذت بزرگ و بزرگ‌تر می‌شوند. هر چقدر بهتر در آن لحظه بمانید و اجازه دهید انرژی جنسی پیش از آزاد شدن بیشتر در بدنتان بماند، لذت جسمی و احساسی بیشتری را تجربه خواهید کرد. این فرآیندی لذت‌بخش است.

«جان گری» هم در کتاب مریخ و ونوس در کنار هم درباره‌ی رابطه‌ی جنسی می‌گوید:

- ❖ زندگی جنسی خوب، نور تازه‌ای به زندگی ما می‌تاباند و رابطه‌ی زناشویی را به محکم‌ترین شکل ممکن تقویت می‌کند.
- ❖ برای این که زن به لذت جنسی بیشتری برسد، اول باید از حمایت عاطفی مرد مطمئن شود.

- ❖ رابطه‌ی زناشویی فرصتی است که طی آن زن و مرد پرورش پیدا می‌کنند. وقتی در زن میل به فعالیت جنسی به‌وجود می‌آید، بیشتر از همیشه خوش‌بین و روراست می‌شود.
- ❖ برخورداری از عشق برای زن بسیار مهم‌تر از فعالیت جنسی است، اما وقتی نیازش به عشق برآورده شد، اهمیت رابطه‌ی زناشویی برای او به نحو چشمگیری افزایش پیدا می‌کند.
- ❖ فعالیت جنسی، بیش از هر فعالیت مشترک دیگری، جنبه‌های زنانه و مردانه‌ی زوجین را پرورش می‌دهد.
- ❖ زندگی جنسی خوب، تنها نشانی از یک رابطه‌ی عاشقانه نیست، بلکه به نوبه‌ی خود، عامل مهمی در به‌وجود آوردن این رابطه است.
- ❖ فعالیت جنسی برای زن، آرامش به ارمغان می‌آورد و او را از جنبه‌ی زنانه‌ی خود آگاه می‌کند و در عین حال به مرد قدرت می‌بخشد و او را از جنبه‌ی مردانه‌ی خود باخبر می‌کند.
- ❖ داشتن نگرش مثبت به فعالیت جنسی، در برخورداری از یک رابطه‌ی زناشویی خوب، نقش اساسی دارد.
- ❖ درست همان‌طور که رابطه‌ی عاشقانه برای زن اهمیت دارد، ارضا شدن از لحاظ جنسی نیز برای مرد مهم است. سرخوردگی جنسی، احساس هویت مرد را درهم می‌شکند.
- ❖ وقتی مرد از رابطه‌ی زناشویی خوب با همسرش برخوردار شود، تمام دلخوری‌های قلبی از دل او پاک می‌شود.
- ❖ به‌طور معمول نیاز زن به معاشقه‌ی قبل از فعالیت جنسی، ده برابر مرد است.

خانم «ماربل مورگان» در ادامه خطاب به خانم‌ها می‌گوید:

خانم‌ها! لطف کنید از روابط جنسی به عنوان کیفر یا پاداش استفاده نکنید! این طرز فکر، بهترین و سریع‌ترین روش، برای نابودی زندگی زناشویی است!

«باربارا دی آنجلس» گویا از تمایلات پنهان مردان باخبر است می‌گوید:

مردان، زنانی را دوست دارند که از نشان دادن تمایلات جنسی خود اکراه و وحشتی نداشته باشند!

در حالت کلی:

در یک رابطه‌ی زناشویی، اگر زن و مرد سعی کنند حداکثر لذت را برای طرف مقابل خود فراهم سازند، «رابطه‌ی زناشویی» از یک رابطه‌ی جسمی پا را فراتر می‌گذارد و به یک «رابطه‌ی عاطفی» و بانشاط تبدیل می‌شود. این رابطه یک اصل مهم دارد و آن تلاش یکی، برای ارضای دیگری است. یعنی «دوطرفه بودن» آن! در این صورت، مرد و زن به تفاهمی کامل و تمام‌عیار می‌رسند. برای این که این لذت، دوطرفه باشد، باید طرفین در فکر جلب رضایت دیگری باشند و خواسته‌ها و سلیقه‌های طرف مقابل را در نظر بگیرند. وقتی هر دو از نظر فرهنگی آن قدر مستقل و پخته شوند که همیشه به فکر دیگری باشند، رابطه‌ی زناشویی آن‌ها از یک رابطه‌ی مکانیکی و فیزیکی خارج می‌شود و شادی، کشش، اشتیاق و پذیرش بر رابطه‌ی آن‌ها حکمفرما می‌شود. زندگی آن‌ها چنان درهم می‌آمیزد که مانند یک روح در دو بدن، می‌شوند. هر لحظه‌ی یکی، وقف شادکامی دیگری می‌شود. یعنی مایل نیستند هیچ لذتی را به تنهایی ببرند. همیشه در فکر هم بودن و به یکدیگر شور و نشاط بخشیدن، وجهه‌ی همتشان

می‌شود و سخاوتمندی برای همسرشان را در این رابطه‌ی مقدس، جزو وظایف خود می‌دانند.

«جان گری» هم در این باره می‌گوید:

یکی از رازهای برخورداری از رابطه‌ی زناشویی خوب و زنده نگه داشتن آتش عشق در کانون خانواده، آگاهی و استفاده از قطب‌های مخالف جنسی است. درست همان‌طور که قطب منفی آهن ربا، قطب مثبت را به طرف خود جذب می‌کند، ما نیز با به کار گرفتن قطب‌های مخالف، می‌توانیم به کشش، اشتیاق و لذت رابطه‌ی زناشویی بیفزاییم. این دو قطب مخالف عبارتند از «لذت دادن» و «لذت گرفتن».

رابطه‌ی زناشویی دوقطبی، دو مرحله دارد. در مرحله‌ی اول، مرد لذت‌گیرنده و زن لذت‌دهنده است. در مرحله‌ی دوم این مرد است که به نیازهای زن پاسخ می‌دهد و زن درحالی که آرام گرفته است، بر گرفتن لذت تمرکز می‌کند.

به عبارت دیگر، لذت جنسی وقتی به راحتی حاصل می‌شود که یک نفر دهنده و دیگری دریافت‌کننده باشد. در رابطه‌ی زناشویی دوقطبی، زن و شوهر آگاهانه به تعویض نقش می‌پردازند و از این اختلاف قطب‌ها استفاده می‌کنند تا بر شدت میل و لذت خود بیفزایند. یکی دهنده‌ی لذت می‌شود و دیگری لذت‌گیرنده است. سپس نقش خود را عوض می‌کند و لذت‌دهنده به لذت‌گیرنده تبدیل می‌شود.

باید برای همسران آن‌طور آماده شوید که دوست دارید

او برای شما آماده شود.

امام صادق (ع)

در زندگی تا می‌توانید «زن» باشید و بگذارید
 همسران تا می‌توانند «مرد» باشند، آن‌گاه
 رویش خوشبختی را به تجربه بنشینید.
 «جی. پی. واسوانی»

فرشته‌ی انس

وظیفه‌ی زن و مرد، ای حکیم، دانی چیست
 یکی است کشتی و آن دیگری است کشتیان
 چو ناخداست خردمند و کشتی‌اش محکم
 دگر چه باک ز امواج و ورطه و طوفان
 به روز حادثه، اندر یم حوادث دهر
 امید سعی و عمل‌هاست، هم از این، هم از آن
 توان و توش ره مرد چیست، یاری زن
 حطام و ثروت زن چیست، مهر فرزندان
 زنِ نکوی، نه بانوی خانه تنها بُود
 طیب بود و پرستار و شحنه و دربان
 به روزگار سلامت، رفیق و یار شفیق
 به روز سانحه، تیمارخوار و پشتیبان
 ز بیش و کم، زن دانا نکرد روی ترش
 به حرف زشت، نیالود نیک‌مرد دهان
 زنی که گوهر تعلیم و تربیت نخرید
 فروخت گوهر عمر عزیز را ارزان
 (پروین اعتصامی)

احترام گذاشتن به دیگران، چیزی جز
تحسین آن‌ها و لذت بردن از حضورشان
نیست.

«مارابل مورگان»

تمجید مهربانانه

همه‌ی ما تشنه‌ی تحسین شدن هستیم. ما نیاز داریم دیگران
توانایی‌هایمان را درک کنند یا گاهی در جاهایی که تمایل به تکیه کردن
داریم، از ما پشتیبانی به عمل آورند. تمجیدهای صادقانه بسیار ساده است و
خرجی هم برای ما ندارد؛ اما در عین حال نباید ارزش آن‌ها را کمتر از آنچه
هست، ارزیابی کنیم.

«مارک تواین» زمانی گفت با تمجیدی ساده می‌تواند دو ماه مشتاقانه
کار کند. مهربانانه‌ترین تمجیدی که تاکنون شنیده‌ام از زبان «جوزف
چوات»، سفیر پیشین انگلستان بوده است. وقتی که از او پرسیدند:
«اگر بمیرید و دوباره به این دنیا بیایید، دوست دارید چه کسی باشید؟»
او بی‌هیچ تردیدی پاسخ داد: «دومین شوهر خانم چوات!»

(لئو بوسکالیا)

اگر عظمت فرد دیگری را تحسین می‌کنید، آنچه می‌بینید عظمت خودتان
است، اگر این ویژگی را نداشتید توجه شما به آن جلب نمی‌شد.
«دبی فورد»

خلق می گویند شاد است آن که مادر زن ندارد
 لیک من گویم چو مادر زن گلی گلشن ندارد
 «مهدی سهیلی»

مادرشوهر

دختری ازدواج کرد و به خانه‌ی شوهر رفت ولی نمی‌توانست با مادرشوهرش کنار بیاید و هر روز با هم جرو بحث می‌کردند. عاقبت یک روز دختر نزد داروسازی که دوست صمیمی پدرش بود رفت و از او تقاضا کرد سمی به او بدهد تا بتواند مادرشوهرش را بکشد!

داروساز گفت اگر سم خطرناکی به او بدهد و مادرشوهرش کشته شود، همه به او شک خواهند برد؛ پس معجونی به دختر داد و گفت که هر روز مقداری از آن را در غذای مادر شوهر بریزد تا سم معجون کم‌کم در او اثر کند و او را بکشد و توصیه کرد در این مدت با مادرشوهر مدارا کند تا کسی به او شک نکند.

دختر معجون را گرفت و خوشحال به خانه برگشت و هر روز مقداری از آن را در غذای مادرشوهر می‌ریخت و با مهربانی به او می‌داد. هفته‌ها گذشت و با مهر و محبت عروس، اخلاق مادر شوهر هم بهتر و بهتر شد تا آنجا که یک روز دختر نزد داروساز رفت و به او گفت: «آقای دکتر عزیز، دیگر از مادرشوهرم متنفر نیستم. حالا او را مانند مادرم دوست دارم و دیگر دلم نمی‌خواهد که بمیرد، خواهش می‌کنم داروی دیگری به من بدهید تا سم را از بدنش خارج کند.»

داروساز لبخندی زد و گفت: «دخترم، نگران نباش. آن معجون که به تو دادم سم نبود بلکه سم در ذهن خود تو بود که حالا با عشق به مادرشوهرت از بین رفته است.»

اگر زن نبود، نواغ جهان را چه کسی شیر
می داد و در پرورش آن ها می کوشید؟
«ناپلئون»

قطعه‌ای ناب از سعدی

یکی از برنامه‌های مورد علاقه‌ام حفظ اشعار و مطالب پر مغز و حکیمانه‌ی ادبیات فارسی است. هم اکنون که در حال تألیف این کتاب هستم، روی اشعار و غزلیات مشهور شعرایی چون مولوی، سعدی، حافظ، عطار و... کار می‌کنم. دریغم آمد حالا که مجال صحبت در مورد زن و مرد در این کتاب است، به این شعر زیبا و ژرف که سراسر آن پیام‌هایی برای خانم‌هاست، نپردازم:

زن خوب فرمانبر پارسا کند مرد درویش را پادشا
برو پنج نوبت بزن بر درت چو یاری موافق بود در برت
همه روز اگر غم خوری غم مدار چو شب غمگسارت بود در کنار
که را خانه آباد و همخوابه دوست خدا را به رحمت نظر سوی اوست
چو مستور باشد زن و خو بروی به دیدار او در بهشت است شوی
کسی بر گرفت از جهان کام دل که یک‌دل بود با وی آرام دل
اگر پارسا باشد و خوش‌سخن نگه در نکویی و زشتی مکن
زن خوش‌منش دل‌نشان‌تر که خوب که آمیزگاری ببوشد عیوب
ببرد از پری چهره‌ی زشت‌خوی زن دیوسیمای خوش‌طبع، گوی
چو حلوا خورد سرکه از دست شوی نه حلوا خورد سیرکه اندوده روی
دل‌ارام باشد زن نیک‌خواه و لیکن زن بد، خدایا پناه!

(سعدی)

تنها عشق حقیقی شایسته‌ی نام،
عشق بدون قید و شرط است.
«جان باول»

اگر آن گونه که با تلفن همراهتان برخورد می‌کنید...

اگر آن گونه که با تلفن همراهتان برخورد می‌کنید، با همسران برخورد می‌کردید؛ اکنون خوشبخت‌ترین فرد دنیا بودید.

- ❖ اگر هر روز آن را شارژ می‌کردید.
- ❖ در روز با او از همه بیشتر صحبت می‌کردید.
- ❖ پای صحبت‌هایش می‌نشستید و پیغام‌هایش را دریافت می‌کردید.
- ❖ پول خرجش می‌کردید.
- ❖ برایش لوازم تزئینی می‌خریدید.
- ❖ دورش یک محافظ محکم می‌کشیدید.
- ❖ در نبودش احساس کمبود می‌کردید.
- ❖ حاضر نبودید کسی نزدیکش شود.
- ❖ حتی مطالب خصوصی‌تان را به حافظه‌اش می‌سپردید.
- ❖ همیشه و همه‌جا همراهتان بود حتی در اوج تنهایی.

و اگر همیشه... همراه همیشگی‌تان بود.
با داشتن یک همسر خوب و مهربان هیچ کس تنها نیست!

غریب شهر کسان تا نبوده باشد مرد
ازو درست نیاید غم غریبان خورد
«سعدی»

همدیگر رادرک کنیم

شخصی به چاه افتاده بود و مرتب داد می زد: «کمک، کمک، کمک کنید.»
ملا نصرالدین از آنجا رد می شد، صدایش را شنید و جلو رفت. خوب گوش داد. وقتی فهمید مرد در درون چاه چه می گوید، یک سکه به داخل چاه انداخت و گفت: «آدم حسابی، چاه هم جای گدایی است؟!»
نکته: یکی از مسایل مهم در همنوایی و احساس مشترک در زندگی زناشویی در هنگام بروز مشکلات و سختی ها، توجه به شرایط و موقعیت آن ها است.

همسر خوب بهترین یاور در جادهی سنگلاخ

و پر مخاطرهی زندگی است.

«ساموئل اسمایلز»

عاشق هر که هستید، با وفاداری به او
عشق بورزید.

«باربارا دی آنجلیس»

زن وفادار

بر بالای تپه‌ای در شهر وینسبرگ آلمان، قلعه‌ای قدیمی و بلند وجود دارد که مشرف بر شهر است. اهالی وینسبرگ افسانه‌ای جالب در مورد این قلعه دارند که بازگویی آن مایه‌ی مباهات و افتخارشان است:

افسانه از این قرار است که در قرن پانزدهم، لشکر دشمن این شهر را تصرف و قلعه را محاصره می‌کند. اهالی شهر برای رهایی از چنگال مرگ به داخل قلعه پناه می‌برند. فرمانده دشمن به قلعه پیام می‌فرستد که قبل از حمله‌ی ویران‌کننده حاضر است به زنان و کودکان اجازه دهد صحیح و سالم از قلعه خارج شوند و پی کار خود بروند. پس از کمی مذاکره، فرمانده دشمن به‌خاطر رعایت آیین جوانمردی و بر اساس قول شرف، موافقت می‌کند که هر یک از زنان در بند، گرانبهاترین دارایی خود را نیز از قلعه خارج کنند، به شرطی که به‌تنهایی قادر به حمل آن باشند. ناگفته پیداست که چهره‌ی حیرت‌زده و سرشار از شگفتی فرمانده دشمن بسیار تماشایی بود، هنگامی که دید هر یک از زنان شوهر خود را بر دوش گرفته و از قلعه خارج می‌شد!

آن قلعه از آن پس، «وفاداری زن» نام گرفت.

مردمان بی عشق، کورانی هستند که به
هیچ وجه به منزل نخواهند رسید.
«ژان ژاک روسو»

عاشق بودن

عاشق بودن،
تحمل رنج و درد
و توانایی غلبه و از یاد بردن این رنج و درد است.
عاشق بودن،
همان است که بدانی دیگری کامل نیست
تا بتوانی بخش‌های نازیبیا را ببینی
ولی بر بخش‌هایی که دوست می‌داری
تأکید کنی و شادمانه هر دو را بپذیری.
عاشق بودن،
بر پا ساختن ستون‌های استوار بر بنای احساسات است
ولی جایی برای تغییر بگذار
چون داشتن احساس یکسان در تمام عمر
جایی برای رشد، تجربه و آموختن نمی‌گذارد.
عاشق بودن
دانستن آن است که دیگری نیز آنچه که بوده
باقی نمی‌ماند
و تغییر، آرام آرام او را دگرگون می‌کند

عاشق بودن

بخشیدن تا سر حد فقر است

اعتماد است و درک متقابل

این دو ارمغان عشق هستند.

عشق، ایثار چیزی بیش از تمامی خود است

تنها در طلب لبخندی کوچک.

عاشق بودن،

دیدن نه تنها با چشم که با دل است

پرورش بینشی در ژرفای احساس خود و دیگری است

داشتن درکی نیکو از پیوند دو انسان است.

عاشق بودن،

فدا کردن خود به تمامی است

آمده تا بگویی،

اینک من!

دوستت دارم بسیار و بسیار

این است ندای تمام وجودم!

نه این که هر دم به رنگی درآیی

و هر روز نوایی دگر ساز کنی

تا پذیرفته شوی

بلکه چنان تغییر کنی تا نور خوبی‌ها

ظلمت کمبودهایت را بپوشاند!

(نرزا، ام. ریچرز)

بهترین راه شکوفا ساختن خوبی‌هایی که
در یک فرد وجود دارد، سپاسگزاری و
تشویق است.

«چارلز شواب»

تشویق

در زمان‌های قدیم در یکی از روستاهای اسپانیا مردی به نام «جک» زندگی می‌کرد. او به دنبال همسری مناسب برای خود می‌گشت و رسم رایج در آن زمان و آن منطقه چنین بود که خواستگار از طریق دادن گاو به خانواده‌ی دختر، می‌توانست با او ازدواج نماید. اهدای چهار گاو، قیمت بسیار بالایی بود. جک دختری بسیار لاغراندام، رنگ‌پریده و خجالتی را از خانواده‌ی فقیر انتخاب کرد و هشت گاو به پدر دخترک پیشنهاد کرد. مردم با ناباوری جک را به خاطر این پیشنهادی که کرده بود، مسخره کردند. روزی شخصی برای دید و بازدید به آن روستا آمد و درباره‌ی زن گران‌قیمت (هشت گاوی!) جک شنید. هنگامی که جک و همسرش را دید، بسیار شگفت‌زده شد. او زنی لاغراندام، رنگ‌پریده و خجالتی را در مقابل خود نمی‌دید. بلکه با زنی زیبا، باوقار و بسیار با اعتماد به نفس روبه‌رو شده بود. هنگامی که جک حیرت را در نگاه این مرد دید، گفت: «من یک زن هشت گاوی می‌خواستم. وقتی برای به‌دست آوردن او هشت گاو دادم و با او مانند یک زن هشت گاوی رفتار کردم، او به خودش ایمان آورد و خودش را باور کرد و خودش را زنی باارزش دید. او کشف کرد که ارزشش از همه‌ی زنان روستا بیشتر است. آنچه به‌راستی بیشترین اهمیت را دارد، آن است که زن چگونه درباره‌ی خود بیندیشد و چه تصویری از خویشتن داشته باشد.»

وقتی یاد بگیرد که عشق ورزی را به
 شکل خود جوش و نه به صورت مکانیکی
 انجام بدهد، این کار برای شما همیشه
 پرشور باقی می ماند.

«جان گری»

درس های زوجان گری

- ❖ قدردانی کردن از اعمال و رفتارِ مرد زندگی تان، درست مانند داروی
 سحرآمیز عشق، عمل می کند و این کار، او را در ادامه دادنِ صلح با
 شما، پایدار نگه می دارد.
- ❖ یک مرد برای پایان دادن به ناراحتی های همسرش، تنها کاری که
 می تواند انجام بدهد این است که به سخنانش گوش جان بسپارد تا او
 از چنگال هر گونه غم و غصه رها گردد.
- ❖ اگر مردی به زنی بی توجهی می کند، زن نباید سریع نتیجه بگیرد که
 او دوستش ندارد. شاید او دچار ناراحتی و تنش است و این نشانه ی
 همان است.
- ❖ باوری وجود دارد که مرد فقط یک چیز می خواهد و آن هم رابطه ی
 زناشویی است. واقعیت این است که مردها به دنبال عشق اند و تنها
 راهی که می توانند با آن راه عشق را باز کنند، رابطه ی زناشویی است.
- ❖ ارزش های مرد، قدرت، لیاقت، کارایی و کامیابی است. دید او نسبت به
 خودش با توانایی رسیدن به نتیجه ی کارهایش تعریف می شود.
- ❖ برای زن، باور این که مردی عاشق اوست، اما روز تولد او و سالگرد
 ازدواجشان را فراموش می کند، دشوار است.

- ❖ پیوند و رابطه، همانند باغچه‌ای است که هر روز باید به آن رسیدگی کرد تا تبدیل به گلستانی خارق‌العاده شود.
- ❖ زن وقتی مهارت شوهر را در عشق‌ورزی و دوست داشتن خود می‌بیند و از حمایت او در رابطه‌ی زناشویی برخوردار می‌شود، شادابی جنسی‌اش حفظ می‌شود.
- ❖ همیشه مراقب باشید که هرگز احساساتان را درون قلبتان حبس نکنید، چراکه در صورت حبس شدن، آن‌ها قادرند خصوصیات اخلاقی مثبت شما را از بین ببرند و آن‌ها را به خصوصیات منفی تبدیل کنند.
- ❖ زمانی که در یک رابطه‌ی عاشقانه هر آنچه را که یک زن می‌خواهد به او می‌دهید، آن زن برای ساختن زندگی هر چه بهتر برانگیخته می‌شود.
- ❖ هر چه شما وقت بیشتری برای رسیدگی به امور زندگی و پرورش فرزندانان صرف کنید، همسران قدرتان‌تر و عاشق‌تر می‌گردند.
- ❖ مردان و زنان باید به خاطر داشته باشند که همسرشان به هیچ‌وجه به‌طور ناخودآگاه از نیازهایشان آگاه نیست.
- ❖ وقتی مردی احساس نکند که همسرش او را دوست دارد، آگاهانه یا ناآگاهانه رفتاری را که از او پذیرفته نمی‌شود، تکرار می‌کند. او در خود احساس ضرورت می‌کند که آن قدر به رفتارش ادامه دهد تا احساس عشق کند و ببیند که رفتارش را پذیرفته‌اند.
- ❖ به جای این که پیوسته بخواهیم همسرمان را مطابق میل خود تغییر بدهیم، می‌توانیم وقت صرف کنیم و همسرمان را بشناسیم.

عشق، رشته‌ای است که خاک را به
آسمان گره می‌زند.

«جبران خلیل جبران»

زندگی با عشق

زندگی با عشق،
مانند زندگی بر لبه‌ی پرتگاه است.
عشق و شور زندگی شما را
از منطقه‌ی امن خود بیرون می‌راند و شما را وادار می‌کند
تا خطر کنید و ماجراجو و متهور باشید.
عشق و شور زندگی شما را بر آن می‌دارد
که با موقعیت‌ها و چالش‌های زندگی خود
با شهامت روبه‌رو شوید.
البته این بدان معنا نیست که نمی‌ترسید
یا کوچک‌ترین تردیدی ندارید،
بلکه فقط به این معناست که عشق و شور زندگی
بر ترس‌های شما فایق آید.
عشق و شور زندگی به شما
این امکان را می‌دهد تا فراتر از مشکلات
و موانعی که بر سر راه رویاها، امیال، آرزوها و در نهایت سرنوشت
و سرانجام شما قرار گرفته‌اند، ببینید
و بتوانید با شور و اشتیاق تمام به پیش برانید.
(باربارا دی آنجلیس)

اگر مرد احساس کند که همسرش به او
اعتماد ندارد، او نیز به خودش شک
خواهد کرد.

مرد دلاور

تصور کنید که یک پسر جوان دلاور، سوار بر اسب، در دل کوهستان در
حال تاخت و تاز است. ناگهان صدای زنی را می‌شنود که کمک می‌خواهد.
در یک لحظه، او تصمیم می‌گیرد که به کمک زن بشتابد، سرعت تاخت
خود را زیادتر می‌کند و به طرف قصری می‌رود که در آنجا، زنی زیبا اسیر
یک هیولا است. جوان دلاور با شمشیر خود، هیولا را می‌کشد. طبیعی است
که زن، مهر و محبت خود را نثار او می‌کند.

پس از آن، مرد مورد استقبال خانواده‌ی زن و اهالی شهر قرار می‌گیرد.
ابتدا او را قهرمان اعلام می‌کنند، سپس از او می‌خواهند که در آن شهر
بماند و از آنجا که رسم است، این دو جوان عاشق هم می‌شوند.

یک ماه بعد، جوان دلاور به مسافرت می‌رود. در راه بازگشت، او دوباره
صدای زنش را می‌شنود که کمک می‌خواهد. یک هیولای دیگر به قصر
حمله کرده است. او به سرعت نزدیک می‌شود و شمشیر را درمی‌آورد تا
هیولای دوم را بکشد. در این حال، پیش از آن که ضربه‌ای وارد آورد،
همسر زیبایش از بالای قصر فریاد می‌زند:

«دست نگه دار! از شمشیر استفاده نکن، بهتر است از طناب استفاده

کنی.»

و برای او یک طناب گره دار پرتاب می کند و از آن بالا طرز استفاده از آن را به شوهرش یاد می دهد. مرد موفق می شود که طناب را به گردن اژدها بیندازد و آن را نابود کند و مردم دوباره خوشحال می شوند.

در تمام مدتی که به مناسبت این پیروزی، جشن و شادی برپا بود مرد دلاور احساس می کرد که در واقع کار مهمی انجام نداده است؛ زیرا از طناب گره داری که زنش درست کرده بود، استفاده کرده است نه از شمشیر خود. او خود را شایسته ای این همه ستایش و اعتماد مردم نمی دید. پس از جشن و سرور، او احساس افسردگی کرد و خواست که خود را از مردم پنهان نگه دارد.

پس از مدتی، به مسافرت دیگری می رود. در لحظه ای که بار سفر را می بندد، همسرش به او توصیه می کند که محتاط باشد و طناب گره دار را نیز به همراه خود ببرد. او، به هنگام بازگشت و برای بار سوم، مشاهده می کند که یک اژدها به قصر حمله کرده است. این بار، او با شمشیر خود، به طرف اژدها هجوم می برد، اما با تردید، می ایستد و نمی داند که بهتر است از طناب گره دار استفاده کند یا از شمشیر. در همین لحظه ای تردید، اژدها از خود آتش بیرون می دهد و بازوی راست او را می سوزاند. جوان دلاور که گیج شده بود، صدای زنش را می شنود که از بالای قصر فریاد می زند: «از زهر استفاده کن، طناب به درد نمی خورد!»

و زهر را به طرف او پرتاب می کند، او زهر را در دهان اژدها می ریزد و او را می کشد. مردم خوشحال می شوند و شهادت او را تحسین می کنند، اما مرد دلاور احساس ضعف و شرم می کند.

از نو، او باید به مسافرت می رفت و هنگامی که می خواست با شمشیر خود راه بیفتد، همسرش یادآوری کرد که باید دوراندیش باشد و طناب و زهر را نیز به همراه خود ببرد. این پیشنهاد او را ناراحت می کند، اما می پذیرد، «اگر موردی پیش آمد که...»

این بار مرد در سفر، فریاد زن دیگری را می شنود و به طرف او می شتابد. چون افسردگی او از بین رفته است، احساس می کند که اعتماد به نفس و نیرو دارد. اما، باز هم به هنگام بیرون کشیدن سلاح خود برای کشتن اژدها، دچار تردید می شود. آیا باید از شمشیر خود استفاده کند، از طناب یا از زهر؟ اگر همسرش آنجا بود چه می گفت؟

او لحظه ای گیج و مبهوت می ماند، سپس یادش می آید که وقتی همسرش را نمی شناخت و تنها سلاحش شمشیر بود، چه احساسی داشت. ناگهان اعتمادش را دوباره به دست می آورد، طناب و زهر را دور می اندازد و با شمشیر به جنگ اژدها می رود. او اژدها را می کشد و شهر در غرور و شادی غرق می شود.

مرد دلاور هرگز نزد همسرش باز نمی گردد. او در این شهر جدید باقی می ماند و در آنجا با خوشبختی زندگی می کند. وقتی او مطمئن می شود که این زن جدید، راجع به طناب و زهر چیزی نمی داند، با او ازدواج می کند.

نکته: این مرد دلاور که سمبل همه ی مردان است، می تواند برای یادآوری نیازهای اولیه ی مرد مثال خوبی باشد. این مثال به درک این موضوع کمک می کند که مرد، هر چند که گاهی از توجه و بیان نکته های ظریف خوشحال می شود، زیاده روی در این توجهات، اعتماد وی را از بین می برد و موجب بی علاقه گی او می شود. برای آن که شریک زندگی تان، آنچه را که به راستی فکر و احساس می کند، بر زبان آورد، باید به او اعتماد کنید و آنچه را که او می گوید و احساس می کند، باور داشته باشید. به او نگوئید که چه کار کند و پند و اندرز ندهید، مگر این که خودش از شما بخواهد. راه حل نشان دادن و اندرزهای ناخواسته گفتن، نشانه ی عشق و محبت نیست، بلکه بیشتر نشانه ی این است که شما به توانایی های او شک دارید یا در اصل به او اعتماد ندارید.

هرگز نباید به دنبال کسی بگردیم که فقط
حاضر است با ما ازدواج کند، بلکه باید
کسی را بیابیم که همواره عاشقمان باشد و
روز به روز آتش این عشق در قلبش
شعله‌ورتر گردد تا بتواند ما را در زندگی
خوشبخت سازد.

«جان گری»

روابط بی سرانجام

از دیدگاه خانم «باربارا دی آنجلیس» ده نوع رابطه وجود دارد که سرانجامی
نخواهند داشت:

❖ رابطه‌ای که در آن بیش از آنچه همسران به شما عشق می‌ورزد،
به او عشق بورزید.

احتمال دارد این احساس برای شما آشنا باشد! شما عاشق هستید، اما از
احساس طرف مقابل خود مطمئن نیستید، فکر می‌کنید زوج خوشبختی
خواهید بود، اما او آن قدرها هم از بودن با شما ذوق زده نیست. وقتی در
کنارتان نیست، مدام به او فکر می‌کنید، اما گویا او چندان مشکلی
ندارد. این رفتارها چه معنایی می‌دهند؟ این که شما در رابطه‌ای
بی سرانجام قدم گذاشته‌اید. در هر رابطه‌ای، لحظات، روزها و حتی
دوره‌های طولانی‌تری وجود دارند که طی آن یکی از طرفین، نسبت به
دیگری احساسات عمیق‌تر و بیشتری را تجربه می‌کند و این طور به نظر
می‌آید که عاشق‌تر است.

در یک رابطه‌ی سالم این حالت به تناوب بین دو طرف جابه‌جا می‌شود. به‌طوری که هر یک به نوبت مورد توجه دیگری قرار می‌گیرد و خود نیز به طرف مقابلش توجه نشان می‌دهد. در این‌گونه روابط سالم، رقص موزون روحی به شکلی ظریف رخ می‌دهد: درست مانند مد دریا که به آرامی در ساحل پیشروی می‌کند و سپس به تدریج به طرف اقیانوس برمی‌گردد. به همین دلیل، هنگامی که فقط یکی از طرفین رابطه از لحاظ روحی پیش‌رونده و تعقیب‌کننده‌ی دیگری باشد، این رابطه سالم نخواهد بود و از حالت تعادل خارج می‌شود و شکست می‌خورد.

❖ رابطه‌ای که در آن بیش از آنچه شما به همسران عشق می‌ورزید، او به شما عشق بورزد.

این رابطه درست نقطه‌ی مقابل رابطه‌ی نوع اول است: «او» است که بیش از آنچه شما به او محبت و توجه کنید، به شما عشق می‌ورزد. اگر در چنین وضعیتی هستید، احتمال دارد با خواندن این مطلب، احساس گناه کنید. ممکن است هنگامی که «او» از احساساتتان می‌پرسد، کتمان کنید. شاید سعی کنید طوری وانمود کنید که بیش از آنچه که واقعیت دارد او را دوست دارید. اما می‌دانید آن‌گونه که او به شما عشق می‌ورزد، نسبت به او احساس علاقه نمی‌کنید. مانند رابطه‌ی نوع اول در اینجا نیز وارد رابطه‌ای نامتعادل و ناسالم گشته‌اید که سرانجامی نخواهد داشت.

❖ رابطه‌ای که در آن عاشق توانایی‌ها و استعدادهای همسران هستید.

«می‌دونم که آرش مدتی است که بیکار شده، اما راستی که اون مرد باهوشیه. من مطمئنم که بالاخره کسی پیدا می‌شه و فرصت و شانس رو که اون نیاز داره، بهش می‌ده!»

«می‌دونم که وحید دوستم داره، مشکل فقط اینه که ابراز احساسات براش سخته. فقط چند ماه وقت لازمه تا از عشق من نسبت به خودش مطمئن بشه و بتونه از احساساتش حرف بزنه!»

اگر با این جملات آشنا هستید، پس شاید می‌دانید با پتانسیل‌های یک فرد ازدواج کردن یعنی چه؟ شما برخلاف آنچه وانمود می‌کنید، عاشق «او» نشده‌اید، بلکه عاشق کسی هستید که امیدوارید شریک احساسی‌تان روزی به آن تبدیل شود.

این نوع روابط، به شدت اعتیادآور هستند؛ زیرا در دام امید و خیالی واهی می‌افتید. امید به این که همسران به کسی که شما دوست دارید، تبدیل خواهد شد. هر چه این رابطه ادامه پیدا کند، دست کشیدن و دل کردن از این امید سخت‌تر می‌شود. به نحوی که دیگر قادر نخواهید بود بگویید سرانجام آن تحول اعجازگونه چه وقت به وقوع خواهد پیوست. این رابطه تفاوت چندانی با قمار ندارد.

❖ رابطه‌ای که در آن نقش ناجی همسران را ایفا می‌کنید.

آیا فکر می‌کنید بیش از حد دلتان برای او می‌سوزد؟

آیا احساس می‌کنید برای کمک کردن به او در سر و سامان دادن به زندگی‌اش مسؤول هستید؟

آیا می‌ترسید با ترک «او»، از لحاظ روحی صدمه ببیند؟

اگر به هر یک از سؤال‌های بالا پاسخ مثبت دادید، ممکن است به «تجات دادن» دیگران معتاد باشید و خودتان اطلاع نداشته باشید.

معتادان به نجات دیگران، نه به خاطر تفاهم، بلکه به این دلیل که احساس می کنند مجبور به کمک کردن هستند، وارد رابطه می شوند. شخصی آسیب دیده، ضعیف یا طرد شده را پیدا می کنید و بعد به شدت احساس می کنید که باید به او محبت کنید و این کار را انجام می دهید. او نیز از شما قدردانی می کند و شما احساس بزرگی می کنید. در نهایت روزی چشمانتان را باز می کنید و خود را درگیر رابطه ای می بینید که بیشتر شبیه مأموریت یا عملیات نجات است تا رابطه ای سالم و متعادل. نکته ی مهمی که در مورد این نوع رابطه وجود دارد این است که به طور معمول پس از متعهد شدن، ترک آن بسیار مشکل خواهد بود.

❖ رابطه ای که در آن به همسران به چشم یک الگو و استاد نگاه می کنید.

- بازیگر جوانی که عاشق کارگردان خود می شود...

- دانشجویی که عاشق استاد خود می شود...

- دستیار وکیلی که عاشق «وکیل معروف» می شود...

تمام این ها مرتکب اشتباهی یکسان گشته اند: آن ها برای همسر خود جایگاهی بسیار بلند و رفیع قائل هستند. رابطه ی آن ها، رابطه ای برابر و متعادل نیست و موازنه ی قدرت از همان ابتدا و حتی قبل از شروع رابطه ناعادلانه بوده است و تنها به این دلیل است که یکی از طرفین در چشم دیگری مرتبه و مقام بلندی دارد. وقتی عاشق کسی که الگوی شماست می شوید، به سختی می توانید رابطه ای «طبیعی» و سالم برقرار کنید. ممکن است رفتار یا گفته هایتان در ظاهر برابر باشد، اما وقتی در ذهنتان برای او ارج و مرتبه ای «فوق العاده» قائل باشید، خود به خود هر گونه احساس اختیار و قدرت از شما سلب می شود.

❖ رابطه‌ای که در آن به دلایل ظاهری شیفته‌ی همسرتان شده‌اید.

«چشم‌های آبی آرش بود که روح مرا تسخیر کرد. همون‌جا فهمیدم که اون مال منه!»

«حرکات مریم درست مثل زن رویاهای من بود. وقتی تو مهمونی اونو دیدم، مطمئن بودم که ما برای همدیگه ساخته شده‌ایم!»

مو، چشم، رفتار، استعداد، موسیقی و... آیا می‌توانند دلیلی برای شروع یک رابطه باشند؟ مسلم است که نه. با این وجود، بسیاری از شما تنها به‌خاطر یک ویژگی که هیچ ربطی به شخصیت حقیقی «او» ندارد و بیشتر به خصوصیات ظاهری او مربوط می‌شود، عاشق می‌شوید. این‌گونه روابط، به‌طور معمول دوام چندانی ندارند. مگر چند ساعت می‌توانید به موهای او خیره شوید یا به گیتار زدن او گوش دهید؟

سرانجام زمانی می‌رسد که چیزی فرای این خصوصیات را می‌خواهید. متأسفانه، افراد زیادی وجود دارند که درگیر این نوع روابط شده‌اند. آن‌ها یک روز دیر یا زود چشمان خود را باز می‌کنند و می‌بینند که خود را فریب داده‌اند. آن‌گاه خود را در قیدوبند کسی می‌بینند که به‌راستی عاشق او نیستند و باید این حقیقت تلخ و ناخوشایند را فاش کنند: این‌که او را به‌راستی دوست ندارند و فقط عاشق ظاهر او شده‌اند.

❖ رابطه‌ای که در آن شما و همسرتان از «تفاهم جزئی» برخوردار هستید.

آیا تا به حال عاشق کسی شده‌اید که به جز در یک زمینه، هیچ چیز مشترک دیگری بین شما وجود نداشته باشد؟ این نوع رابطه می‌تواند بسیار فریبنده باشد. به‌ویژه اگر همان یک زمینه‌ی تفاهم، اهمیت

فوق العاده‌ای برای شما داشته باشد و به آسانی آن را با پیوندی عاشقانه و عمیق اشتباه بگیرد.

خطری که درباره‌ی «تفاهم جزئی» وجود دارد، شیفتگی و مجذوبیت بیش از حد شما به همان زمینه‌ی مشترک است تا حدی که از توجه به دیگر قسمت‌های رابطه غفلت کنید. این غفلت شما را مستعد درگیر شدن با کسی می‌کند که به‌طور معمول هرگز با او رابطه برقرار نمی‌کردید و در نهایت هنگامی که رابطه با شکست مواجه می‌شود، احساس یأس و سرخوردگی خواهید کرد.

❖ رابطه‌ای که در آن همسران را از روی سرپیچی و عصیان انتخاب کرده باشید.

فهرستی از تمام ویژگی‌هایی که والدین یا خانواده وجود آن‌ها را در همسر شما الزامی می‌دانند، تهیه کنید. سپس در مقابل آن، فهرستی از ویژگی‌های واقعی را که به‌راستی در او وجود دارد، بنویسید. اگر این دو فهرست به‌شدت با هم تضاد دارند، شاید از رابطه‌ی خود به‌عنوان روشی برای سرپیچی و عصیان در برابر پدر و مادر / خانواده استفاده می‌کنید، نه به‌خاطر این که فرد مناسب و مورد علاقه‌ی خود را یافته‌اید.

این نوع رابطه‌ها مانند رابطه‌های دیگری که پیش‌تر توضیح داده شد، چندان معمول و متداول نیستند. اما می‌تواند باعث تنش‌های زیادی در زندگی شما گردد.

❖ رابطه‌ای که در آن همسران را به‌خاطر لجبازی و تلافی در مقابل همسر سابقتان انتخاب کرده باشید.

خیلی‌ها در زندگی خود مرتکب چنین اشتباهی می‌شوند که: رابطه‌ای را با کسی برهم می‌زنند و بعد دنبال شخصی می‌گردند که نه تنها متفاوت از او، بلکه به‌طور کامل نقطه‌ی مقابل او باشد. برای مثال:

اگر شوهر قبلی‌شان مردی یکنواخت و بی‌حوصله بوده، نامزد فعلی‌شان سرکش و مسؤولیت‌ناپذیر است.

- اگر نامزد قبلی‌شان قانع و از نظر شغلی جاه‌طلب نبوده، همسر جدیدشان یک معتاد به کار واقعی است که بیشتر از همسرش به پول اهمیت می‌دهد.

این گرایش به تغییر ناگهانی از یک موضع به موضعی افراطی و در کل متضاد، نتیجه‌ی روشی ابتدایی، در برقراری ارتباط با ضمیر ناخودآگاه است. گویی به مغز خود می‌گویید: «عجب احساس بدی داشتم، وقتی در کنار او بودم. او نه پولی داشت، نه سر کار می‌رفت. چه آدم بیخودی بود. دیگه نمی‌خوام چنین بلایی به سرم بیاد.» سپس ذهنتان مانند خدمتکاری وفادار، اطلاعات فوق را پردازش می‌کند و دوباره به برنامه‌ریزی خود می‌پردازد:

«انتخاب قبلی آدمی بی‌پول و بی‌لیاقت بود و شخصیتی منفعل و وارفته داشت. انتخاب جدید باید پولدار، لایق و کارآمد باشد.»

و همین‌طور می‌شود که خود را به شدت عاشق شخصی موفق و در عین حال مادی می‌بینید که روزی دوازده ساعت کار می‌کند، روحیه‌ای مبارزه‌طلب دارد و به فکر پیشرفت است. اوایل احساس می‌کنید، در آسمان‌ها سیر می‌کنید. تا این که روزی متوجه می‌شوید، عشق جدیدتان بیش از حد مادی، تهاجمی و معتاد به کار است و احساس خوشبختی‌تان از بین می‌رود. بعد از این تجربه‌ی تلخ ترجیح می‌دهید فکر ازدواج را برای همیشه از ذهنتان بیرون کنید و به جای داشتن همدم، یک پرنده داشته باشید!

❖ رابطه‌ای که در آن همسران از نظر فیزیکی یا احساسی در کنارتان نباشد.

این نوع رابطه در پایان فهرست آورده شده است، چون به دلایل بسیار در اصل رابطه تعریف نمی‌شود.

اولین توقع و انتظاری که از همسران دارید، این است که در دسترستان باشد. برای آن گروه که وانمود می‌کنند معنی در دسترس بودن را نمی‌فهمند، تعریف و توضیحی آورده شده است:

قابل دسترس: کسی که برای بودن و ازدواج با شما مانعی نداشته باشد، درگیر رابطه با کس دیگری نباشد، نامزد نداشته باشد، چشمش به دنبال کسی نباشد، مجرد باشد و به‌طور کلی متعلق به شما باشد.

این موارد شامل «قابل دسترس» نمی‌گردند:

- با کس دیگری است، اما قول می‌دهد که به‌زودی او را ترک کند.
- با کس دیگری است، اما می‌گوید که عاشق او نیست.
- با کس دیگری است، اما می‌گوید که با او رابطه ندارد.
- رابطه را برهم زده، اما امکان دارد دوباره آشتی کند.
- با کس دیگری است، اما می‌گوید که فقط به‌خاطر بچه‌هایش با او زندگی می‌کند.

به عبارتی دیگر:

از افراد متأهل یا کسانی که متعهد به رابطه‌ای هستند، پرهیز کنید!
در هر شرایط و با هر عذر و بهانه‌ای باشید، فرقی نمی‌کند؛ چون نتیجه یکی است: شما دارید کاری می‌کنید که قلبتان شکسته شود!

در زندگی زناشویی یک زن هیچ چیزی
ماندگارتر از تصویری نیست که از خود
در قلب مرد می سازد.
«جو دیت اندرسون»

مالانصرالدین و زنش

در یک فصل بارانی، رودخانه‌ی دهکده‌ای طغیان کرد. مردم نزد مالانصرالدین آمدند و گفتند: «زنت در رودخانه افتاده است.» ملا خود را به سرعت به رودخانه رساند و شروع کرد به شنا کردن، اما بر خلاف جریان آب! مردم فریاد برآوردند: «ملا چه می کنی؟ زنت که نمی تواند بالای رودخانه رفته باشد، جریان آب او را با خود به پایین رودخانه برده است!»

ملا در جواب می گوید: «چی می گین شماها؟ من زنم را می شناسم، او تنها کاری که بلد است، شنا کردن برخلاف جریان آب است!»

نکته: آقایان به غلط امیدوار هستند که خانم‌ها بعد از ازدواج همچنان مهربان، خوش اخلاق و انعطاف پذیر باشند؛ اما در اغلب ازدواج‌ها، این تصورات و خوشبینی‌ها، عمر زیادی ندارند و به مرور زمان تنش‌ها، دلگیری‌ها، مشاجره‌های روزانه و... روی هم انباشته می شوند و کم کم بینش‌ها تغییر می یابد؛ منفی نگری و برداشت از مسایل، جای مثبت نگری را می گیرد و دوستی‌ها و ابراز محبت و عشق، کم و حتی محو می شوند.

در نهایت افکار منفی بر روابط چیره می شود و در بیشتر زمینه‌ها، بدبینی جایگزین خوشبینی می شود و در نتیجه، زندگی مشترک، تلخ و نامطبوع

می گردد. دیگر برگشتن به آن رابطه‌ی دل‌انگیز، همدلانه و زیبای روزهای اولیه‌ی ازدواجشان، مشکل و در بسیاری موارد، غیرممکن می‌شود. به آقایان و خانم‌ها توصیه می‌شود:

کسی را به همسری انتخاب کنید که مثبت‌اندیش باشد، چراکه عشق در فضای مثبت رشد می‌کند و بالندگی می‌یابد؛ درحالی‌که در محیط منفی، عشق پژمرده می‌شود و دیر یا زود می‌میرد.

«دکارت» فیلسوف فرانسوی درباره‌ی زندگی مشترک، نظریه‌ی جالبی دارد:

اگر زن و شوهری برای رسیدن به هدف مشترک که تأمین سعادت و خرسندی خانواده است، با هم تلاش نکنند و اگر میان زن و شوهر، دوستی، یکرنگی، تعاون، همکاری و یکدلی وجود نداشته باشد، وجود چنین خانواده‌ای در عمل، متفی است.

شوهر، مغز خانه است و زن، قلب آن.

«گوته»

مرگ تدریجی مرد با احساس مورد نیاز
نبودن او آغاز می شود. مرگ تدریجی زن
با بی توجهی مرد آغاز می شود.
«جان گری»

مردان مریخ، زنان ونوس

همان طور که در بخش های مختلف
این کتاب صحبت شد، یکی از
شگفتی های آفرینش، وجود تفاوت ها
بین زنان و مردان است.
بیولوژیست ها و پژوهشگران، پس از
بررسی و تحقیق های متعدد، به این
نتیجه دست یافتند که رفتارهای
ذهنی و فکری زنان و مردان در
پاره ای از صفات اصلی به طور ذاتی، با هم فرق دارد و تحت تأثیر
جنسیت، به گونه ای متفاوت از یکدیگر، عمل می کنند. بخشی از تفاوت های
مردان و زنان را به صورت زیر می توان عنوان نمود:



- ❖ زنان تشریفات را دوست دارند.
- مردان کمتر تشریفاتی هستند.
- ❖ زنان، رابطه گرا هستند و تمایل به تماشا و نظر دارند و استعداد
بیشتری برای بینش و شهود از خود نشان می دهند.

- مردان، هدف‌گرا هستند و به عمل و آزمایش، بیشتر تمایل نشان می‌دهند و استعداد بیشتری برای ارائه‌ی دلیل و منطق دارند.
- ❖ زنان نفوذ همسران خود را راحت‌تر می‌پذیرند.
- مردان در مقابل نفوذ زنان از خود مقاومت نشان می‌دهند.
- ❖ ترس زنان بیشتر است تا خشمشان.
- مردان بیشتر از این که بترسند، خشمگین می‌شوند.
- ❖ زنان تحمل بیشتری در برابر رنج بدنی نشان می‌دهند تا رنج روحی.
- مردان در برابر رنج روحی، مقاومت بیشتری از خود نشان می‌دهند.
- ❖ زنان سعی دارند فرزندانشان، همواره راضی و راحت باشند.
- مردان، فرزندانشان را برای استقلال، مقابله با خطر و سختی‌ها آماده می‌سازند.
- ❖ مادر، همه‌ی فرزندان خود را تا حدودی یکسان دوست دارد؛ مهر و محبت او مشروط به اطاعت و بروز استعداد نیست.
- پدران، فرزندانی را که حرف‌شنوی دارند و در امر تحصیل، اجتماعی هستند و در حرفه‌شان موفق‌ترند، بیشتر دوست دارند.
- ❖ زنان در انتخاب همسر، مسایل بسیاری مانند: وضع مالی، آینده، موقعیت اجتماعی، شغلی و... را در نظر می‌گیرند.
- مردان سریع‌تر و راحت‌تر از زنان، درصدد ازدواج با همسر مورد علاقه‌شان برمی‌آیند.
- ❖ در چهره‌ی زنان، هنگام گفت‌وگو حالت‌های ترس، خشم، تعجب، آرامش، اضطراب و لذت به‌خوبی قابل رؤیت است.
- مردان هنگام گوش دادن، خونسرد هستند و چهره‌شان دچار تغییرهای زیادی نمی‌شود.

- ❖ زنان هنگامی که اندیشه‌های غم‌انگیز و ناراحت‌کننده‌ای دارند، واکنش‌های هیجانی‌تر و احساسی‌تری نسبت به مردان از خود بروز می‌دهند.
- مردان در برخورد با افکار غم‌انگیز و رویدادهای ناراحت‌کننده، احساس‌های خود را بروز نمی‌دهند یا کمتر بروز می‌دهند.
- ❖ زنان در هنگام گفت‌وگو، جروب‌بحث و بگومگوهای مختلف، مسایل منطقی را با عواطف و احساسات خود درهم می‌آمیزند و از رفتارهای کلامی و غیرکلامی خود، بیشتر و قوی‌تر استفاده می‌کنند.
- مردان در هنگام گفت‌وگو، جروب‌بحث و بگومگوها، بدون این‌که عواطف و احساسات خود را بروز دهند، می‌توانند خویشتن‌دار باشند، منطقی سخن بگویند و مستقل از احساسات خود عمل کنند.
- ❖ در صحنه‌ی زندگی اجتماعی، زنان بیشتر تساوی‌طلب هستند و همدردی، همدلی و ملاحظت بیشتری از خود نشان می‌دهند.
- در صحنه‌ی زندگی اجتماعی، مردان برتری‌طلب و مبارزه‌جو هستند و برای برتری خود، بیشتر تلاش می‌کنند. مردان بیشتر از زنان، پرخاشگر و تهاجمی هستند و رفتار خطرناک و غیراخلاقی بیشتری از خود نشان می‌دهند.
- ❖ احساس موفقیت در زنان، زمانی حاصل می‌شود که مورد تأیید و تصدیق قرار گیرند.
- مردان زمانی خود را موفق و باارزش می‌دانند که به هدف‌هایشان برسند و اعتماد به نفس آنان زمانی بالاست که در انجام کارها موفق عمل کنند و توانسته باشند توانایی خود را ثابت کنند.
- ❖ در جریان زندگی، زنان، بیشتر به گذشته توجه می‌کنند و گوشه‌ی چشمی نیز به آینده دارند.

- مردان بیشتر به آینده توجه نشان می دهند و به راحتی می توانند گذشته را فراموش کنند.
- ❖ مسایل مالی و ثروت از نظر زنان، ایستا و غیردینامیک هستند. زنان با محافظه کاری در حفظ و نگهداری آن می کوشند و به طور کلی، بیشتر به نگهداری چیزهای موجود، دلبستگی دارند و نسبت به مردان کمتر ریسک می کنند.
- مسایل مالی و ثروت از نظر مردان، دینامیک و غیرایستا هستند. مردان همواره در جهت افزایش و کسب پیروزی بیشتر، تلاش می کنند و به طور کلی، مردان فزونی طلب هستند و در جست و جوی پیروزی بیشترند و برای تحقق آرزوها و اهداف خود بیشتر ریسک پذیر هستند.
- ❖ زنان به گفت و گو علاقه مندند و با بیان مسایل، از فشار ناراحتی خود می کاهند.
- مردان سکوت را دوست دارند و به تنهایی به حل مسایل خود می پردازند.
- ❖ زنان شنوندگان خوبی هستند.
- مردان شنوندگان خوبی نیستند.
- ❖ زنان کارهایشان را با روندی آرام، تدریجی، حرکت های ملایم، ظریف و ... به انجام می رسانند.
- مردان کارهایشان را با نوسانات زیاد ولی آگاهانه و با حرکت های فراوان، مطمئن و محکم انجام می دهند.
- ❖ بدون درخواست کمک، اگر به خانمی پیشنهاد کمک شود، او آن را علامت مهر و محبت تعبیر می کند و در اغلب موارد پذیرای آن می شود.

- در نظر یک مرد، پیشنهاد کمک به او، به منزله‌ی این است که قدرت انجام کاری را که به عهده گرفته است، ندارد و او از این پیشنهاد، آزرده می‌شود و آن را نوعی توهین به خود تلقی می‌نماید. حتی ممکن است به آن اعتراض کند و خشم خود را نشان دهد، چراکه مرد تصور می‌کند می‌تواند به تنهایی از عهده‌ی کارهایش برآید.
- ❖ برای بیشتر زنان، گفت و شنود و همدلی وسیله‌ی ارتباط عاطفی و احساسی است و از راه گفتار می‌خواهند با همسرشان ارتباط برقرار کنند.
- برای بیشتر آقایان، گفت‌وگو وسیله‌ی ارتباط و تبادل اطلاعات به حساب می‌آید. مرد با بدنش می‌خواهد با همسرش ارتباط برقرار کند.
- ❖ مرکز گویش زنان در دو نیمکره‌ی مغز قرار دارد و آنان برای صحبت کردن، همزمان از دو نیمکره‌ی خود استفاده می‌کنند.
- مرکز گویش مردان فقط در نیمکره‌ی چپ مغز قرار دارد و نسبت به مرکز گویش زنان، کوچک‌تر است.
- ❖ دختران زودتر از پسران حرف زدن را شروع می‌کنند. تا سه‌سالگی، نودونه درصد صحبت، جامع است.
- پسران دیرتر از دختران حرف زدن را شروع می‌کنند. تا چهار یا پنج‌سالگی، نودونه درصد صحبت آنان جامع است.
- ❖ زنان در برقراری ارتباط، گوش دادن و فراگیری زبان، قوی‌تر از مردان عمل می‌کنند.
- مردان در ارتباط برقرار کردن، گوش دادن و فراگیری زبان، ضعیف‌تر از زنان عمل می‌کنند.
- ❖ ارتباط بین دو نیمکره‌ی مغز، در زنان حدود پانزده درصد بیشتر از مردان است. زنان بین دو نیمکره‌ی مغز، ارتباط بهتری برقرار می‌سازند و توانایی بیشتری در انجام کارهای مختلف و چند وظیفه‌ای در یک

زمان را از خود نشان می‌دهند. (در مجالس زنان، همزمان چند نفر با هم صحبت می‌کنند و حرف‌های یکدیگر را هم گوش می‌دهند.)

• ارتباط بین دو نیمکره‌ی مغز در مردان کمتر از زنان است؛ توانایی مردان در انجام کارهای مختلف و چند وظیفه‌ای همزمان، از زنان کمتر است. (در مجالس مردان به‌طور معمول یک نفر صحبت می‌کند و بقیه گوش می‌دهند.)

❖ زنان اندیشه‌ی استقرایی دارند و از جزء به کل می‌رسند، خواهان احساس و عاطفه‌ی بیشتری هستند، در تصمیم‌گیری مرددند، برای تصمیم‌گیری به اطلاعات بیشتری نیاز دارند ولی به‌آسانی اشتباه‌های خود را قبول می‌کنند.

• مردان با شیوه‌ی قیاسی، استدلال می‌کنند و از کل به جزء می‌رسند و خواهان اطلاعات بیشتری هستند، سریع‌تر تصمیم می‌گیرند و کمتر حاضر می‌شوند به اشتباه‌های خود اعتراف کنند.

❖ زنان بیشتر از راه گوش (شنیدن) تحت تأثیر قرار می‌گیرند و محبت خود را بروز می‌دهند و عشق را انتخاب می‌کنند.

• مردان بیشتر از راه چشم (دیدن) عاشق می‌شوند.

❖ زنان به زندگی عشق می‌ورزند، عشق برای خانم‌ها همه‌ی زندگی محسوب می‌شود. زنان به احساس عشق، عنایت بیشتری دارند، همراه با خودآزاری.

• مردان به روابط جنسی توجه دارند، همراه با دیگرآزاری. عشق برای مردان بخشی از زندگی است، مردان به کارشان عشق می‌ورزند و آن را عاشقانه انجام می‌دهند.

❖ تولید هورمون استروژن (هورمون جنسی زنانه) باعث کمتر شدن خشونت، کاهش پرخاشگری، ابراز وجود، رقابت و... در زنان می‌شود. تولید هورمون زنانه، پیوندجویی را در زنان تقویت می‌کند.

- تولید هورمون تستوسترون (هورمون جنسی مردانه) میل جنسی، پرخاشگری، تهاجم، رقابت، اتکا به نفس، حرکتهای تند و... را در مردان سبب می شود. تولید بیشتر این هورمون، مردان را به خشونت، حس رقابت، اتکا به نفس و رسیدن به هدف، سوق می دهد.
- ❖ میل جنسی در زنان کمتر از مردان است. زنان قلب مردان را می خواهند.
- میل جنسی در مردان بیشتر است. مردان جسم زنان را می خواهند.
- ❖ زنان جزیی نگر هستند، ماهرانه متوجه آهنگهای ظریف صدا، علایم ظاهری، حالتها و تغییر چهرهها می شوند و از این طریق به علاقهها، اندیشهها و روحیهی طرف مقابل به خوبی و به سرعت پی می برند؛ راست و دروغ حرفهای طرف مقابل را به سرعت کشف می کنند.
- مردان کلی نگر هستند و به جزییات زیاد توجه نمی کنند بنابراین تمایل، احساسات و هیجانهای طرف مقابل را از چهره اش به خوبی درک نمی کنند.
- ❖ زنان تصاویر معمولی و هیجانی را بهتر از مردان به خاطر می آورند.
- به یاد آوردن تصاویر معمولی و هیجانی برای مردان، به آسانی صورت نمی گیرد.
- ❖ زنان در به خاطر آوردن چهرهها و اسامی، بهتر از جنس مذکر عمل می کنند و کمتر از مردان دچار فراموشی می شوند.
- مردان چهره و اسامی افراد را زودتر فراموش می کنند و بیشتر از زنان دچار «آلایمر» می شوند.
- ❖ زنان در جوانی، مهربان و در پیری، تهاجمی و خشن می شوند.
- مردان در جوانی، خشن و خودخواه و در پیری، مهربان می شوند.
- ❖ بر اساس آمار مؤسسهی «هاریس»، فقط هفتادوشش درصد از زنان، اعلام کرده اند که حاضر هستند با همسر کنونی شان ازدواج کنند!

● بر اساس آمار مؤسسه‌ی «هاریس»، هشتاد و هفت درصد مردان متأهل اعلام کرده‌اند که اگر قرار باشد دوباره ازدواج کنند، حاضرند با همسر کنونی‌شان ازدواج کنند!

❖ در یک ازدواج شکست‌خورده: زنان مسایل جدایی را به‌طور عمیق احساس می‌کنند؛ ولی چون رابطه‌گرا هستند، غم ناشی از تنها شدن و بیان مسایل شخصی و زندگی مشترک خود را به‌راحتی با دیگران بازگو می‌کنند و همچنین با گریه کردن، از فشارهای روحی و روانی خود می‌کاهند؛ در واقع، درد جدایی را کم می‌کنند.

● در یک ازدواج ناموفق: مردان احساس شکست از زندگی مشترک، درد جدایی و تنهایی را به‌طور عمیق احساس می‌کنند و غمگین می‌شوند، ولی پس از جدایی گریه نمی‌کنند و درد و غم ناشی از تنها شدن را در خود می‌ریزند؛ چون خصوصی‌ترین مسایل شخصی و زندگی مشترک خود را کمتر با دیگران در میان می‌گذارند، بنابراین ممکن است دچار ناراحتی‌های روحی و روانی شوند و جهت رهایی از فشارهای درونی، به مواد مخدر، الکل و دیگر تسکین‌دهنده‌ها پناه ببرند و دچار ناراحتی و انواع بیماری‌ها و ... هم می‌شوند.

از مقایسه‌ی خصوصیات و ویژگی‌های زنان و مردان، می‌توان نتیجه‌های زیر را به‌دست آورد:

۱. زنان و مردان، مکمل یکدیگر هستند. ویژگی مردان، کمبودهای زنان و ویژگی‌های زنان، کمبودهای مردان را تکمیل می‌کند. به عبارت دیگر، هر کدام کمبودهای دیگری را برطرف می‌سازند، بنابراین اگر با یکدیگر هماهنگ شوند، در بسیاری از موارد، مسایل و مشکلات منطقی‌تر، عاقلانه‌تر و اصولی‌تر برطرف می‌گردند.

۲. وقتی زن و مرد تفاوت‌های یکدیگر را بدانند و آن‌ها را بپذیرند، ارتباط قوی و مؤثری بین آنان برقرار می‌شود و عشق، فرصت شکوفایی پیدا می‌کند. بنابراین، آگاهی از ویژگی‌های رفتاری زنان و مردان، در بهبود روابط همسران و ایجاد آرامش بیشتر و تنش کمتر، مؤثر است.
۳. یکی از علت‌های اصلی ستیزه‌ها و کشمکش‌های دایمی، عذاب‌آور و جان‌فرسا بین زن و شوهرها، این است که مردان، زنان را با «ویژگی‌های خود» ارزیابی می‌کنند و زنان، مردان را با «مقیاس خود» می‌سنجند. سنجش مایعات با متر و منسوجات با لیتر، همان‌قدر ناصحیح است که مردان و زنان، خصوصیات خود را با یکدیگر مقایسه کنند و به سنجش و ارزیابی هم بپردازند. چنین سنجش‌هایی به‌طور معمول، حس تحقیر یا برتری کاذب به دنبال دارد.
۴. زنان در برخورد با مسایل و مشکلات، به جزئیات توجه بیشتری دارند و احساسی‌تر عمل می‌کنند، ولی مردان در مقابله با مشکلات و مسایل، کلی‌نگر هستند و منطقی‌تر عمل می‌کنند.
۵. در قیاس بین ویژگی‌های زنان و مردان، نباید فکر کنیم که خصوصیات مردان، از خصوصیات زنان بهتر است یا برعکس. برای نمونه: آیا زایمان، رابطه‌گرایی، دوست داشتن تشریفات، محافظه‌کاری در حفظ ثروت‌ها، کارها را با روندی تدریجی انجام دادن و... صفتهایی خوب هستند یا بد؟ (ویژگی غالب در زنان). آیا مشکلات را در تنهایی و سکوت حل کردن، کمتر تشریفاتی بودن، کلی‌نگری در امور، از راه چشم عاشق شدن، به دنبال مسایل مالی بودن، غیرایستا نگریستن و... خوب هستند یا بد؟ (ویژگی غالب در مردان).

زندگی بدون زن در نظر من گلستانی
بدون گل و عطری بدون بو و خوابی
آسوده بدون رویای خوش است.
«ویکتور هوگو»

خلقت زن

وقتی که خداوند، جهان را و خورشید، ماه و ستارگان را و تپه‌ها، کوه‌ها، جنگل‌ها و سرانجام مرد را آفرید، به خلقت زن پرداخت.

او گردی ماه، پیچ و تاب خزندگان، پیچش خزندگان، لرزش و ارتعاش علف‌ها، سستی نی‌ها و لطافت گل‌ها، سبکی برگ‌ها و تندى نگاه آهوان، روشنی اشعه‌ی خورشید، اشک ابرهای تیره، ناپایداری باد، جُبنِ خرگوش، غرورِ طاووس، نرمی کُرک، سختی الماس، شیرینی عسل، درندگی ببر، گرمای آتش، سردی برف، پرگویی زاغ و صدای کبوتر را! یکجا ترکیب کرد و «زن» را آفرید و به «مرد» داد. روزگار مرد، سرشار از خوشبختی شد؛ زیرا کسی را داشت که لذت‌هایش را با او تقسیم کند.

با این همه، پس از مدتی، روی به درگاه خداوند آورد و گفت:

«خداوند! این موجودی که به من عطا کردی، زندگی مرا تیره و تار کرده است، همیشه وراجی می‌کند، تحمل مرا به آخر رسانیده است، هرگز مرا تنها نمی‌گذارد، توجه دایمی می‌خواهد، بی‌جهت فریاد می‌کشد و همچنین تنبل است. من آمده‌ام او را پس دهم، من نمی‌توانم با او زندگی کنم.»

خداوند او را پس گرفت اما هشت روز بعد، مرد رو به درگاه خداوند آورد و گفت: «خداوند! از وقتی که زن رفته، زندگی من پوچ شده است و خالی

از زندگی ام؛ به یاد می آورم که چگونه با من می رقصید و زندگی را لبریز از لذت می کرد، به خاطر می آورم که چگونه بر من می آویخت، وقتی خورشید غروب می کرد و وقتی اطراف من قرار می گرفت، چقدر زندگی من، راحت و شیرین بود.»

خداوند دوباره زن را به او پس داد. اما بعد از یک ماه دوباره مرد به خدا روی آورد و گفت:

«خدای من! من قادر به درک او نیستم، ولی این را می دانم که زن بیشتر از آن که سبب خوشبختی من باشد، سبب رنج و آزار من است!»
 خداوند پاسخ داد: «به راه خود رو و آنچه نیک است انجام بده.»
 مرد اعتراض کنان گفت: «اما من نمی توانم با او زندگی کنم.»
 خداوند گفت: «نمی توانی بدون او زندگی کنی!»

(رهی معیری)

زن، نیشی است نوشین!

امام علی (ع)

عشق مشروط می گوید: به تو عشق
می ورزم، چون به تو نیاز دارم. عشق
بی قید و شرط می گوید: به تو نیاز مندم
چون به تو عشق می ورزم.
«جی. پی. واسوانی»

ایده های عاشقانه

- ❖ یک بسته ستاره ی شب نما بخرید و آن را روی سقف بالای تخت خواب، طوری بچسبانید که جمله ی «دوستت دارم» را نشان بدهند. وقتی چراغ ها خاموش بشوند، پیغام شما آشکار خواهد شد.
- ❖ برای همسر خود یک آینه با دسته ی استیل که در قاب آن محل الصاق کارت باشد، بخرید و به او هدیه بدهید. روی کارت بنویسید: «شما در این آینه تصویر زیباترین زن دنیا را خواهید دید».
- ❖ تعدادی گل رز بخرید و آن ها را پشت آفتاب گیر اتومبیل قرار دهید. روی کاغذ بنویسید «دوستت دارم» و آن را پشت آفتاب گیر بچسبانید. همان طور که به سوی مقصدی رمانتیک می رانید به همسرتان نگاه کنید و به او بگویید روی گونه اش چیزی هست. او آفتاب گیر را پایین خواهد کشید تا از آینه اش استفاده کند که گل ها روی سرش می ریزد و یادداشت را می بیند.
- ❖ کتابی را که همسرتان در حال خواندن آن است، بردارید و در بخش هایی از کتاب که هنوز نخوانده است، با یک مداد، زیر بعضی از حروف را خط بکشید، به طوری که وقتی حروف کنار هم قرار بگیرند یک جمله ی عاشقانه به دست آید. حروف مشخص شده کنجکاوی

همسر شما را برخواهد انگيخت و با کمی دقت جمله‌ی شما را خواهد خواند. وقت بگذارید تا چنین پیغامی را رمزگذاری کنید: «عزیزم، دوستت دارم!»

❖ یک رز ساقه بلند را در جایی قرار دهید که همسران آن را ببینند، در حالی که به همراه آن یادداشتی با این مضمون باشد: «از این که وارد زندگی من شدی، متشکرم.»

❖ اگر همسران می‌خواهد به سفر برود، برایش کادو بخريد و در گوشه‌ی ساکش بگذارید تا وقتی که در راه است، آن را پیدا کند.

❖ اگر همسران مشغول کار جدیدی شده است، یک نوار کاست بخريد و یکی از آهنگ‌های مورد علاقه‌اش را روی نوار ضبط کنید و این پیغام را به آخر آن اضافه کنید: «موفق باشی عزیزم، من به تو اطمینان دارم.» نوار را به همسران بدهید تا در مسیرش به محل کار در اتومبیل آن را گوش کند.

❖ با اتومبیل به یک روستا در اطراف شهر بروید و با همسر خود روی تپه‌ای پوشیده از علف دراز بکشید و در ابرها مانند بچه‌ها دنبال شکل‌های مختلف بگردید.

❖ وقتی با همسران می‌خواهید جشن سالگرد ازدواج بگیرید، دو عدد لیوان بخريد و بدهید روی آن‌ها اسم و تاریخ بزنند. به عنوان مثال فرید و مریم ۲۰ مهر ۱۳۸۸. به رستورانی که رزرو کرده‌اید بروید و بخواهید. این یک غافلگیری جالب برای همسران و یک یادگاری عالی برای شما خواهد بود.

❖ نهالی خریداری کنید و آن را در یک محل مخصوص بکارید. هر سال در سالگرد ازدواجتان یک فنجان چای کنار آن درخت بنوشید و

درباره‌ی این که چطور عشق شما و این درخت همزمان رشد می‌کنند، صحبت کنید.

❖ اگر همسر شما قصد دارد برای چند روز به جای دوری برود، به او بگویید که برایش نگران هستید و با این کار یک محافظ برای او فراهم کنید. سپس به او یک خرس کوچولوی پشمالو بدهید.

❖ برای همسران به محل کارش گل بفرستید. او نه تنها از گل‌ها لذت خواهد برد، بلکه وقتی از طرف همکارانش به خاطر این عمل شما مورد توجه قرار بگیرد، لذت او دوچندان خواهد شد.

❖ در حالی که با همسران در تعطیلات آخر هفته به گردش رفته‌اید و در طبیعت قدم می‌زنید، یک سنگ صاف پیدا کنید و بگویید که آن را به عنوان یادگاری مخصوص از سفر با خود خواهید برد. سپس از یک سنگ تراش بخواهید که چنین جمله‌ای را روی آن حکاکی کند: «من ... را دوست دارم.»

❖ برای این ایده، به یک دستگاه پخش جیبی نیاز دارید. اگر شما و همسران یک آهنگ خاص را دوست دارید، وقتی که برای آخر هفته‌ای رمانتیک بیرون می‌روید، آن آهنگ را همراه خود داشته باشید. هنگامی که به نقطه‌ی رمانتیکی رسیدید، به همسران پیشنهاد کنید که از اتومبیل پیاده شوید و به موسیقی گوش کنید. یکی از گوشی‌ها را در گوش او و دیگری را در گوش خودتان قرار دهید و در کنار هم از موسیقی لذت ببرید. اگر مکانی که شما انتخاب می‌کنید، جایی باشد که به‌طور معمول به آنجا نمی‌روند، به‌عنوان مثال در یک مکان باستانی هنگام غروب آفتاب یا نوک یک کوه در طول یک سفر، این تکنیک مؤثرتر خواهد بود.

- ❖ برای قدم زدن به ساحل بروید. یک قلب بزرگ عاشقانه روی شن بکشید، همراه همسرتان داخل قلب بنشینید و از نگاه کردن به غروب لذت ببرید.
- ❖ اگر شما از هنر نوازندگی برخوردار باشید، می‌توانید با نواختن موسیقی محیط رمانتیک‌تری را برای همسرتان فراهم کنید. برای مثال گیتار را تمرین کنید. با یکی از اعضای خانواده‌ی همسرتان تماس بگیرید و از او بخواهید که به‌عنوان مثال رأس ساعت ۹ او را به حیاط خانه بیاورد. به محض این‌که وارد حیاط شد، گیتار خود را آماده کنید و یک قطعه‌ی آرام و رمانتیک بنوازید.
- ❖ از این ایده هنگامی استفاده کنید که همسرتان در محل کار است و شما بنا به دلایلی در منزل هستید (شاید کمی بیمار باشید یا این‌که در منزل کار می‌کنید) به محض این‌که با همسرتان خداحافظی کردید، به آدرس پست الکترونیکی او نامه‌ای بفرستید، بنویسید: «پیشاپیش دلم برایت تنگ شده است» وقتی می‌خواهد نامه‌های صبح خود را بررسی کند، نامه‌ی شما در صندوق پست الکترونیکی‌اش خواهد بود.
- ❖ اگر همسر شما موهای بلند دارد، موهایش را با حرکات آرام و طولانی برس بکشید. این کار به‌خصوص وقتی او دوش گرفته است یا وقتی که برای خواب آماده می‌شود، بسیار رمانتیک است.
- ❖ از خانواده‌ی همسرتان در مورد چیزهایی که همسرتان در زمان کودکی علاقه‌مند بوده آن‌ها را داشته باشد، سؤال کنید. به‌عنوان نمونه، اگر او همیشه دوست داشته عروسک مخصوصی داشته باشد برای تولدش یکی بخرید. او نه تنها از هدیه‌ی شما خوشحال خواهد شد، بلکه متوجه این حقیقت می‌شود که شما به اندازه‌ی کافی در فکر پیدا کردن علایق او بوده‌اید.

- ❖ یادداشتی بنویسید و بگویید: «من امروز به تو فکر کردم و این کار لبخندی را بر لبانم نشانده.» یادداشت را در جایی بگذارید که مطمئن هستید همسرتان آن را پیدا خواهد کرد.
- ❖ اگر همسرتان در محل کارش پست الکترونیک صوتی یا روی تلفن همراهش پیغامگیر دارد یک پیغام با این مضمون بگذارید: «فقط می‌خواستم بدانی که به تو فکر می‌کنم.» او در هر حالی از شنیدن این پیغام خوشحال خواهد شد.
- ❖ یک سفر سری و مرموز برای خود و همسرتان ترتیب بدهید. بعضی از آژانس‌های مسافرتی پکیج‌هایی سری دارند که مقصد سفر را تا زمانی که شما به‌راستی در محل قرار بگیرید، مخفی نگه می‌دارند.

از هر انسانی نوری برمی‌خیزد که به آسمان می‌رسد
و هرگاه دو نفر که سرنوشتشان با هم بودن است
یکدیگر را می‌یابند نهرهای کوچک نور به یکدیگر می‌پیوندند
و از آن وجود به هم پیوسته پرتوی قوی‌تر و پرنورتر ساطع می‌گردد.
«ال شم تو»

حافظ از دولت عشق تو سلیمانی شد
یعنی از وصل تراش نیست به جز باد به دست

از دولت عشق

سه چیز مطلق و فناناپذیر است: آگاهی، هستی و عشق.

هنگامی که بدانی خود عشق هستی، لبریز از عشق خواهی شد. عشق محرک رشد و تکامل است و به زندگی وسعت می بخشد. هرگونه تمایل برای رشد، از جریان عشق پیروی می کند. اگر جلوی تمایلات خود را بگیری، مسیر طبیعی رشد خود را مسدود می کنی. برای رشد و تحول، درواقع این تمایل است که بگذاری واقعیت هر لحظه نو و تازه شود. عشق، آغاز سفر، پایان آن و خود سفر است. جاده‌ی عشق همه جا هست و هیچ جا نیست. جایی نیست که بتوانی به آنجا بروی و از عشق محروم شوی و جایی وجود ندارد که چون آنجا را ترک کنی از عشق محروم شوی. عشق، به این که چگونه عمل کنی یا چه احساسی داشته باشی بستگی ندارد، بلکه به سطح آگاهی‌ات مربوط می شود. در دوگانه‌گرایی عشق، عشق می آید و می رود، ولی در اتحاد و یگانگی فقط عشق هست و عشق. عشق شخصی، شکل تمرکز یافته‌ی عشق جهانی است؛ عشق جهانی، شکل تعمیم یافته‌ی عشق شخصی است. دوست داشتن دیگری، از عشق به خداوند جدا نیست؛ این موجی تنهاست و آن اقیانوس.

ذهن آدمی قضاوت می کند که چه چیز خوب است و چه چیز بد. عشق فقط خوبی به ارمغان می آورد. همه‌ی دعاها مستجاب می شوند، اما سریع تر از همه‌ی آن‌ها، دعاهایی هستند که برای کسب آگاهی صورت می گیرند. تمایلات انسان‌ها هماهنگ با سطح شعور و آگاهی‌شان ارضا می شود. هنگامی که آگاهی ناب و خالص باشد، هرگونه تمایلی به‌طور کامل محقق می گردد.

رؤیاهایت را به دنیا نگو، آن‌ها را زیر گوش عشق زمزمه کن. از نگاه قلبی پاک و خالص، همه چیز شدنی است. اگر بپرسی گیتی در حال انجام چه کاری است، می‌گویم ایستاده که تک‌تک خواسته‌های تو را بشنود.

همه چیز همان عشق است که از دریچه‌ی چشم ناظران مختلف به خود می‌نگرد. عشق همه‌جا هست، اما در بعضی جاها ترس مانع حضور آن می‌شود. هر چیز که فاقد عشق باشد، لبریز از وهم و خیال است. اوهام و خیالات خود را بشکاف و از آن‌ها درگذر تا دریابی که فقط عشق هستی. دیگر انسان‌ها، آینه‌های عشق تو هستند. در واقعیت، دیگرانی وجود ندارد، آن‌ها همان خویشتن راستین تو هستند، اما در شکلی دیگر. جدایی، وهم و خیالی بیش نیست و در اصل، حقیقت به گونه‌ای یکتا و یگانه آرمیده است. وقتی که دیگران را مورد سرزنش و انتقاد قرار می‌دهی، درواقع از برخی حقایق در مورد خودت اجتناب می‌کنی. هر چیز در دنیای بیرون، حاوی پیامی راجع به دنیای درون است. مناظر و اصوات طبیعت یادآور آفرینشی عاشقانه و دوست‌داشتنی هستند. هر بینش تازه‌ای منجر به تغییری می‌شود. هر بصیرت درونی با از بین بردن برخی تأثیرات کهنه و قدیمی، محرک عشق است. بصیرت‌های درونی، حقیقت را که همان عشق در عمل است، به ارمغان می‌آورند. عشق، همچون آب است؛ اگر راکد بماند، می‌گندد. هر فضای باز و گسترده‌ای در درون خود خلق می‌کنی، عشق آن را پر خواهد کرد. هر روز درباره‌ی عشق به تأمل و تعمق بپرداز. واکنش‌ها و رفتار عاشقانه باعث رشد و نمو قلب می‌شوند.

عشق، شکل‌های بسیار زیادی دارد، به انتخاب شما بستگی دارد که بخواهید در کسوت کدامیک از آن‌ها ظاهر گردد. متعالی‌ترین جلوه‌ی عشق، خلاقیت است. معصومیت و پاکی، همانا توانایی پیشکش کردن و گرفتن عشق است، بدون آن که آن را به تملک خود درآوری. خالصانه عشق ورزیدن یعنی به دیگران فرصت دهیم تا خود را بیان کنند. هیچ‌کس برخطا نیست. از دریچه‌ی چشمان

عشق، هر کس بر حسب سطح آگاهی خود سعی می کند به بهترین نحو عمل کند. هنگامی که دیدگاه دیگران با دیدگاه شما یکسان نیست، این طور به نظر می رسد که آن ها در اشتباهند. همه ی تضادها و اختلاف نظرها از عدم درک سطح آگاهی دیگران سرچشمه می گیرد. همه ی موانع به دست خود ما و به واسطه ی عدم ایمان به عشق به وجود می آیند. به محض آن که تصمیم به تسلیم می گیری دیگر دشمنی نخواهی داشت. تسلیم به معنای واگذاری خود به عشق است، نه به دیگری. همه ی تمایلات و خواسته های آدمی، هنگامی که به ژرف ترین سطوح آن نگرسته شود، متعالی و معنوی اند. عشق متضاد تنفر نیست. عشق کامل هیچ متضادی ندارد. منفی گرایی در همان جایی ما را می گیرد که عشق از آنجا رخت بر بسته است. فاصله و شکاف درست در محل هایی ظاهر می شود که ما می ترسیم خودمان را ببینیم. زندگی در سطح، تصادفی و اتفاقی ظاهر می شود، ولی در عمق، در کل سازمان یافته و منظم است. قدرت سازماندهی عشق لایتناهی است. جهان هستی طوری ساخته شده است که به سوی رشد و تکامل گام بردارد و رشد و تکامل همیشه در جهت شادی و عشق بیشتر سیر می کند. راحل هرگز هم سطح مشکلات نیست، راحل همیشه عشقی است که در ورای مشکلات قرار دارد. چیزهای بد برای ما اتفاق نمی افتند، خودمان آن ها را می آوریم تا بتوانیم از آن ها درس بگیریم. عشق بر پایه ی بخشش رشد می کند. توانایی خداوند برای بخشش، بی نهایت است. این ماییم که با درک عاری از عشق، آن را محدود می کنیم. عشق هرگز زورگویی نمی کند. عشق هشیار است و فقط چیزی را که به آن نیاز دارید، می آورد. هیچ گونه کیفر آسمانی وجود ندارد. چیزی که مجازات خداوند به نظر می رسد، بازتابی از پافشاری و اصرار خودمان است. بخشش، از افزایش آگاهی متولد می شود؛ هر چه بیشتر بتوانید ببینید به همان میزان راحت تر می توانید ببخشید. هنگامی که دیوارهای جدایی در ذهن فرو می ریزند، بخشش در قلب شکوفه

می‌زند. عشق، توجه و رسیدگی است بدون قضاوت. این توجه و رسیدگی، در حالت طبیعی‌اش فقط قدردانی و سپاس است. کسی که تو دشمن خود می‌نامی، درواقع سیمای مبالغه‌آمیزی از سایه‌ی خویشتن دروغین توست. سایه‌ی خویشتن دروغین تو به نظر می‌رسد که دشمن عشق است. ولی در عمل او راهی برای دستیابی به عشق است. بیداری عشق راستین در گرو یافتن آرامش در هیجان و هیجان در درون آرامش است.

عشق راستین در همین لحظه و همین جاست. هر چیز که می‌توانی به خاطر بیاوری یا پیش‌بینی کنی، فقط سایه‌ای از عشق است. برای آن که عشق را در همین دم ببینی، باید دریچه‌های ادراک را پاک کنی. اگر تمام هوش و حواست را به لحظه‌ی حال معطوف کنی، آن وقت فقط عشق را می‌بینی. وقتی عشق را با چیز دیگر جابه‌جا کنی، حاصل چیزی نخواهد بود جز عادت. چنانچه به شخص دیگری عادت کنی، آن وقت با او همچون شیء رفتار خواهی کرد. زمان، دشمن نفس است نه دشمن عشق. عشق با گذر زمان تغییر می‌کند، اما هرگز از آن کاسته نمی‌شود و همیشه در اوج کمال خود باقی می‌ماند. عشق، هستی جاوید است در ژرفای فردیت آدمی. عشق می‌تواند دنیایی سرشار از تقدس و سلامتی خلق کند؛ البته هر دو این‌ها یک چیز است. برای لمس و تجربه‌ی زیبایی باید حقیقت را بشناسیم. شناخت حقیقت، غوطه‌ور گشتن در عشق است. عشق در تازگی و طراوت ناشناخته‌ها پایکوبی می‌کند. عشق به دلیل احتیاج ندارد و از عقل بی‌منطق قلب سخن می‌گوید. قلبی که یاد گرفته است اعتماد و اطمینان داشته باشد، می‌تواند در این دنیا در آرامش باشد.

ضرب المثل ها و سخنان مشاهیر جهان

درباره ی زن، مرد، ازدواج و عشق

- ❖ مهم ترین کاری که پدر می تواند برای فرزندانش بکند، این است که مادر آن ها را دوست بدارد. (تئودر هزبرگ)
- ❖ یگانه آره ای که درخت سرسبز زندگی زناشویی را قطع می کند، فقط یک چیز است: تحقیر. (مارابل مورگان)
- ❖ زن آفریده ای است که ژرف تر می بیند و مرد آفریده ای است که دورتر را می بیند؛ دنیا برای مرد یک قلب است و قلب برای زن دنیایی است. (گراه)
- ❖ واژگان عاشقانه، پل هایی هستند که روح شما و همسران را به هم متصل می کنند، پس تا می توانید به یکدیگر پل بزنید! (باربارا دی آنجلیس)
- ❖ عشق، یک مشغولیت در زندگی مرد است، اما برای یک زن خود زندگی است. (بایرون)
- ❖ به نظر می رسد، این طبیعت و سرشت بشر است که تمایل دارد به صورت زوج، زندگی کند و شاید این مثل حقیقت داشته باشد که دو مغز، بهتر از یک مغز کار می کند. (گریگوری گورگ)
- ❖ مرد دانا یک کلمه می شنود و دو کلمه می فهمد. (مثل عربی)
- ❖ یک زن نیکو صورت، در نظر زیباست. ولی یک زن نیکو سیرت، در قلب انسان جای دارد. (ناپلئون)
- ❖ اصل و نسب زن و شوهر از رفتاری که هنگام پرخاش و جدال با هم دارند، نمایان می شود. (جرج برنارد شاو)

- ❖ زن‌ها به این امید با مردها ازدواج می‌کنند که آن‌ها را بعد از ازدواج تغییر دهند. مردها به این امید با زن‌ها ازدواج می‌کنند که آن‌ها بعد از ازدواج هم مثل قبل رفتار کنند. نتیجه این می‌شود که بعد از ازدواج هر دو سرخورده و ناکام می‌شوند. (آلبرت اینشتین)
- ❖ برای زنده ماندن، دو خورشید لازم است: یکی در آسمان و دیگری در قلب. (نادر ابراهیمی)
- ❖ زن‌ها اختراع‌های بزرگی نکرده‌اند، اما مخترعان بزرگ را پرورش داده‌اند. (توماس ادیسون)
- ❖ محبت در ازدواج از احترام ایجاد می‌گردد. (فرانسوا فنلون)
- ❖ داشتن رابطه‌ی سالم در یک زندگی زناشویی، یعنی همسران را همان‌گونه که هست، دوست بدانید، نه آن چیزی که فردا خواهد شد! (باربارا دی آنجلس)
- ❖ مردی نه این است که حمله آورد، بلکه مردی آن است که در وقت خشم خود را بر جای بدارد و پای از حد انصاف بیرون ننهد. (سعدی)
- ❖ کمال زن در مادر بودن است. زنی که مادر نباشد موجود ناقصی است. (اونوره دو بالزاک)
- ❖ دنیا برای مرد یک لبخند است و یک لبخند برای زن، دنیایی است. (آنا تول فرانس)
- ❖ به جای این که سعی کنید مرد موفقیت باشید، سعی کنید مرد ارزش‌ها باشید. (آلبرت اینشتین)
- ❖ دست‌های شما انرژی عظیم کیهانی را با خود حمل می‌کند؛ پس، از نوازش کردن همسران کوتاهی نکنید. (باربارا دی آنجلس)
- ❖ فقط یک پرسش جدی وجود دارد و آن این است: «چه کاری کنیم که عشق پابرجا بماند؟» (تیم رایینز)

- ❖ مرد حقیقی کسی است که در خواری و خوشبختی، خود را تباه نکند.
(ناپلئون بناپارت)
- ❖ زن همچون چای کیسه‌ای است تا در آب جوش نیفتد، نمی‌توان به خاصیت نهفته در آن پی برد! (نانسی ریگان)
- ❖ زن مانند شیشه ظریف و شکستنی است. هرگز توانایی و مقاومت او را نیازماید، زیرا ممکن است ناگهان بشکند. (میگوئل سروانتس)
- ❖ سرانجام کشف شد که دارنده‌ی بیمارترین افکار و خشن‌ترین قلب‌ها مردانی هستند که زود به زود عاشق می‌شوند! (روسکین)
- ❖ در بالاترین سطح زندگی یک مرد، شرف و افتخار قرار دارد و اوج زندگی یک زن عشق است. (بالزاک)
- ❖ زن عاقل به تربیت همسرش همت می‌گمارد و مرد عاقل اجازه می‌دهد که زنش او را تربیت کند. (مارک تواین)
- ❖ مرد به سیرت مرد آید، نه به صورت. (عطار)
- ❖ زن بد مردلی خوش‌رنگ است که مرد در آن غرق می‌شود. (مثل آفریقای)
- ❖ هر مرد می‌تواند داماد شود، اما هر داماد نمی‌تواند مرد باشد. (مثل یونانی)
- ❖ عزت و جلال مردان بزرگ از طرز رفتارشان با مردمان کوچک آشکار می‌شود. (دیل کارنگی)
- ❖ بین زن کور و شوهر گر، همیشه آرامش برقرار است. (مثل انگلیسی)
- ❖ مردان آفریننده‌ی کارهای مهم هستند و زنان به‌وجودآورنده‌ی مردان.
(رومن رولان)
- ❖ مرد بزرگ، وقار دارد، ولی مغرور نیست و مرد کوچک غرور دارد، ولی وقار ندارد. (کنفوسیوس)
- ❖ زن مانند آب است که از شدت لطافت، در هر ظرف که باشد، شکل آن را به خود می‌گیرد. از این رو شوهری که از زن خود ناخرسند است، باید سبب آن را در خود جستجو کند. (هرودت)

- ❖ مهم‌ترین شرط ازدواج با یک دختر، پاکی نفس و شرافت ذاتی او است. (میکل آنژ)
- ❖ به شریک زندگی خود، فضای لازم را بدهید تا خودش باشد. (ریچارد تمپلر)
- ❖ نخستین نشانه‌ی تمئن بشر، تشکیل خانواده و ازدواج است. (آدام اسمیت)
- ❖ زنان نیرومند و مردان نیرومند، لازم و ملزوم یکدیگر هستند؛ زیرا هیچ‌یک نمی‌توانند بدون دیگری وجود داشته باشند. (آبراهام مازلو)
- ❖ شما نمی‌توانید کسی را وادار کنید که دوستان بدارد. اما می‌توانید به کسی تبدیل شوید که دوستش می‌دارند. (ناشناس)
- ❖ زنانی که می‌خواهند مرد باشند، زنانی هستند که نمی‌دانند زن هستند! (الکساندر دوما)
- ❖ ابله‌ترین زنان می‌توانند مرد دانایی را اداره نمایند، ولی تنها زن دانا است که می‌تواند مرد ابلهی را اداره نماید! (سقراط)
- ❖ عشق، چیزی است که تو را زنده نگه می‌دارد، حتی پس از مرگ. عشق، چگونه زنده ماندن است. (موری شوارتز)
- ❖ ازدواج دو خط شکسته را یکی می‌کند. به دو زندگی بی‌هدف، کار می‌بخشد و نیروی هر کدام را برای انجام آن کار، دو برابر می‌کند. به دو سرشت جستجوگر، دلیلی برای زندگی کردن می‌دهد و چیزی که به خاطر آن زندگی کنند. (مارک تواین)
- ❖ در دنیا هیچ منظره‌ای جالب‌تر از زنی که مشغول پختن غذا برای همسرش است، وجود ندارد. (توماس وولف)
- ❖ حضور فیزیکی در زمان سختی‌ها و بحران‌ها، بهترین هدیه‌ای است که می‌توانید به همسرتان بدهید. (گری چاپمن)
- ❖ اگر کسی را به‌طور عمیق دوست داشته باشید، احساس توانمندی می‌کنید و اگر کسی شما را به‌طور عمیق دوست داشته باشد، به شجاعت می‌رسید. (لائوتزو)

- ❖ اگر زن و مرد در زندگی جنسی از یکدیگر کامیاب و خشنود شوند، ناراحتی‌های دیگر زندگی را نادیده خواهند گرفت. (هامیلتون)
- ❖ راز یک ازدواج موفق، بسیار ساده است. همیشه سعی کنید همان‌طور که با بهترین دوستان مودبانه رفتار می‌کنید، با همسران نیز به همان صورت رفتار کنید. (رابرت کوئیلین)
- ❖ برای یک زن خوب، افکار بلند و اندیشه‌های باز، بهتر از لباس‌های زیباست. (ساموئل اسمایلز)
- ❖ با شنیدن و درک احساسات یک مرد، آن مرد قادر می‌شود نیروی مردانگی‌اش را در جهت رسیدگی به احساسات زنانه‌ی همسرش بسازد. (جان گری)
- ❖ محبت، یعنی دوست داشتن مردم، بیش از استحقاق آن‌ها. (زیگ زیگلار)
- ❖ هر چیز که در زندگی من یافت می‌شود، نتیجه‌ی صمیمیت و همکاری زن من است. (کنفوسیوس)
- ❖ ای مردان! ای کاش می‌دانستید که اگر زنان خوشبخت‌تر باشند، خوشبختی شما نیز دو چندان خواهد شد. (نلی روسل)
- ❖ نیمه‌ی گمشده‌ی ما همان شخصی است که توانایی‌های بی‌نظیری در به‌دست آوردن بهترین خصوصیات ما دارد. (جان گری)
- ❖ بیشترین شکایت زنان از شریک زندگی‌شان این است که او گوش نمی‌دهد. (جان گری)
- ❖ تا هنر تعریف و تحسین را نیاموخته‌اید، هرگز به ازدواج تن در ندهید؛ زیرا تمجید باعث بقای سعادت خانوادگی می‌شود. (دیل کارنگی)
- ❖ عشق در دل شما به ودیعه گذاشته نشده است تا همانجا بماند؛ مادامی که عشق را به دیگران نبخشید، عشق نیست. (کاترین پاندر)
- ❖ مردان باید بدانند که وقتی زنی نگران است، دلش می‌خواهد حرف بزند. مردان باید گوش کنند و هیچ راه‌حلی ارائه ندهند. (باربارا دی آنجلیس)

- ❖ رابطه‌ی جنسی بهایی است که زنان برای ازدواج می‌پردازند. ازدواج بهایی است که مردان برای رابطه‌ی جنسی می‌پردازند! (آن پیز)
- ❖ ازدواج در حقیقت پیوندی است که از درختی به درخت دیگر بزند؛ اگر خوب گرفت، هر دو بارور می‌شوند و اگر بد شد، هر دو خشک می‌شوند. (سعید نفیسی)
- ❖ بهترین بهره‌ی دنیا، همسر شایسته است. (مستدرک الوسائل)
- ❖ دوست داشتن نهم باران است که کم‌کم می‌آید و به درازا می‌یارد. چه زیباست اگر همواره این گونه بیاریم و ابر همیشه بهارِ آسمانِ محبت باشیم. (جواد انتظار)
- ❖ ازدواج نه بهشت است و نه جهنم، بلکه تنها یک برزخ است! (آبراهام لینکلن)
- ❖ زن و شوهر یک سال بعد از ازدواج به زیبایی صورت یکدیگر فکر نمی‌کنند، بلکه هر دو متوجه اخلاق و رفتار هم می‌شوند. (اسمایلز)
- ❖ با مصلحت دیگران ازدواج کردن، در جهنم زیستن است. (آرتور شوپنهاور)
- ❖ هرگز برای پول ازدواج نکنید، چون برای پول درآوردن راه‌های آسان‌تری هم وجود دارد. (جرج برنارد شاو)
- ❖ نگران مباش که از پیوند برایت چه حاصل می‌گردد، بیندیش که تو به آن پیوند چه می‌افزایی. (لئو بوسکالیا)
- ❖ ازدواج کتابی است که فصل اول آن به نظم است و بقیه‌ی فصول به نثر. (پورلی نیکولاسر)
- ❖ ازدواج همیشه به عشق پایان داده است. (ناپلئون بناپارت)
- ❖ ازدواج مثل شهری محاصره‌شده است. کسانی که داخل شهرند سعی می‌کنند از آن خارج شوند و آن‌هایی که بیرون آن هستند، تلاش می‌کنند به آن داخل شوند! (بنجامین فرانکلین)
- ❖ اگر یک روان‌پزشک ادعا کند که بیشتر ناکامی‌های جنسی به وجودآورنده‌ی اختلافات زناشویی نیست، خیلی نادان است. به‌طور کلی، اگر زن و مرد در

- زندگی جنسی از یکدیگر خوشنود شوند، سایر اختلافات و ناراحتی‌های زندگی را نادیده خواهند گرفت. (دکتر هامیلتون)
- ❖ انسان به دلیل نداشتن حوصله، کارش به طلاق می‌کشد و بر اثر نداشتن حافظه، دوباره ازدواج می‌کند! (مارس گرانشو)
- ❖ با همسر خود نیز مثل یک کتاب رفتار کنید؛ فصل‌های خسته‌کننده‌ی آن را هرگز نخوانید. (سونی اسمارت)
- ❖ تا زمانی که شناخت کاملی از خودمان نداریم، نمی‌توانیم نیمه‌ی گمشده‌مان را بشناسیم. ما نیاز داریم پیش از این که بخواهیم شخص مورد نظرمان را بشناسیم، ابتدا همه‌ی نکات مهم روحیه‌ی خودمان را بدانیم. (جان گری)
- ❖ برای یک زندگی آرام و بدون دردسر، شوهر باید کر و زن باید لال باشد! (میگوئل سروانتس)
- ❖ همه‌ی انسان‌ها باید کشف کنند که عشق نیز همانند جاذبه‌ی زمین واقعی است و این که هر روز و هر ساعت و هر دقیقه، عاشق شدن خیالی شاعرانه نیست، بلکه حالت طبیعی بشر است. (ناشناس)
- ❖ بهترین نگهبان سعادت در یک خانواده، عشق زن و شوهر نسبت به یکدیگر است. (دوموند لورلید)
- ❖ زناشویی عبارت است از سه هفته آشنایی، سه ماه عاشقی، سه سال جنگ و سی سال تحمل! (تن)
- ❖ زن و شوهر اگر یکدیگر را بخواهند، در کلبه خرابه هم زندگی می‌کنند. (مثل آلمانی)
- ❖ زن مطیع فرمانروای قلب شوهر است. (مثل انگلیسی)
- ❖ زن‌ها مانند کوه‌های خوش‌منظره‌ای هستند که باید از دور تماشایشان کرد و از مناظرشان لذت برد. (مثل ژاپنی)

- ❖ قبل از ازدواج شش نظریه درباره‌ی تربیت کودکان داشتیم؛ حالا شش فرزند دارم اما هیچ نظریه‌ای ندارم. (لورد روچستر)
- ❖ کسانی که ازدواج کرده‌اند، خود را ناراضی نشان می‌دهند و می‌گویند بد است؛ زیرا می‌خواهند فقط و فقط خودشان از این موهبت برخوردار باشند. (دیزرائیلی)
- ❖ مردانی که می‌کوشند زن‌ها را درک کنند، فقط موفق می‌شوند با آن‌ها ازدواج کنند. (بن بیکر)
- ❖ مهم‌ترین عاملی که باعث به‌وجود آمدن کشش بین زن و مرد می‌شود، تفاوت‌های آن‌هاست. (جان گری)
- ❖ وقتی زن‌ها دوستان دارند، ما را از هر لحاظ به دیده‌ی عقل می‌نگرند؛ حتی جنایات ما را. ولی وقتی علاقه‌ای به ما نداشته باشند، ارزشی برای فضایلمان نیز قایل نمی‌شوند. (اونوره دو بالزاک)
- ❖ به من نگویند تو را دوست دارم، به من نشان بدهید. هزاران راه برای نشان دادن این امر وجود دارد و یکی از آن‌ها گوش دادن است. (لئو بوسکالیا)
- ❖ هیچ چیز مانند شادی زن باعث برانگیختن غرور مرد نمی‌شود؛ چون همیشه آن را مربوط به خود می‌داند. (جانسون)
- ❖ یک زن بیشتر ترجیح می‌دهد، همسر مردی شود که زندگی خوبی نداشته باشد تا این که شنونده‌ی خوبی نباشد. (کینگ هابارد)
- ❖ مردی را که آماده‌ی آموختن است تعلیم ندادن، انسانی را به هدر دادن است. مردی را که آماده‌ی آموختن نیست تعلیم دادن، سخن به هدر دادن است؛ خردمند نه انسان را به هدر می‌دهد و نه سخن را. (کنفوسیوس)
- ❖ دو روح زمانی جذب همدیگر خواهند شد که دو جنس مخالف، از صمیم قلب احساس کنند به تمامی نیازهای هم عشق می‌ورزند و این نیازها را برای هم مشترک می‌دانند. (جان گری)

- ❖ مردی که دارای عزمی نیرومند و اخلاقی متین است، هرگز فضیلت اخلاقی خود را فدای هوس‌های زندگی نمی‌کند. آری مردانی در این جهان زندگی کرده‌اند که برای تکمیل و حفظ فضایل اخلاقی، جسم و جان خود را فدا ساخته‌اند. (کنفوسیوس)
- ❖ مردی را در نظر بگیرید که در غربت و دور از خویشاوندان و خانواده‌ی خود زندگی می‌کند. چنین مردی به‌طور حتم نیاز به نوعی دلبستگی دارد تا جای علاقه‌ی پدر و برادرش را بگیرد. اینجاست که عشق می‌آید و این‌گونه مزایا را به او تقدیم می‌کند. (ناپلئون بناپارت)
- ❖ مردی که ادعا می‌کند دیگر اعتقادی به عشق ندارد کسی است که دیگر عشق به او اعتمادی ندارد! (مارس کرانشه)
- ❖ مردی که نتواند عصبانی شود، احمق و مردی که نخواهد عصبانی شود، عاقل است! (ناشناس)
- ❖ مرد بی‌شهامت کسی است که در جایی که باید اعتراف کند، خاموش بنشیند. (آبراهام لینکلن)
- ❖ عروس زندگانی نامش کار است. اگر شما داماد این عروس شوید، نام فرزند شما سعادت خواهد بود. (بنجامین فرانکلین)
- ❖ یکی از نشانه‌های بارز زوج‌های موفق، برقراری و ایجاد تعادل میان نیازها و خواسته‌هایشان و همچنین شخصیت‌های متفاوتشان است. (گریگوری گودک)
- ❖ بیشتر مردان کامیاب از شکست، میوه‌ی پیروزی چیده‌اند. (گوته)
- ❖ مردان مقاوم و باتجربه همیشه فرصت دارند کارها را از اول شروع کنند. (گوته)
- ❖ مرد بااراده، مردی است که شخصیت انفرادی خود را در اجتماع گم نمی‌کند و شجاعت آن را دارد که باورهای خاص خود را آشکار نماید. (اسکار وایلد)

- ❖ اگر شناخت زن و مرد نسبت به ویژگی‌های درونی و بیرونی یکدیگر بیشتر گردد، کمتر دچار گسست می‌شوند. (آرد بزرگ)
- ❖ پاکدامنی در زن مانند شجاعت در مرد است؛ من از مرد ترسو آن گونه متنفرم که از زن نانجیب. (ناپلئون بناپارت)
- ❖ مردی که برای «پول» زن می‌گیرد، به نوکری می‌رود. (مثل فرانسوی)
- ❖ داماد زشت و باشخصیت بهتر از داماد خوش صورت و بی‌لیاقت است. (مثل آلمانی)
- ❖ با انسان احمق ازدواج نکنید، زیرا مصاحبت با او بلاست و فرزندانش نیز تباه می‌گردند. (امام علی (ع))
- ❖ اگر تا به حال داماد نشده‌ای، از یک شب شادمانی و عمری بداخلاقی محروم گشته‌ای! (مثل فرانسوی)
- ❖ زنان پاکدامن، حربه‌ی بزرگی در دست‌های ظریف خود دارند که بر نیرومندترین مردان، غالب می‌شوند. (میرابو)
- ❖ با زنی ازدواج کن که اگر «مرد» بود، بهترین دوست می‌شد. (بردون)
- ❖ پیش از ازدواج چشم‌هایتان را خوب باز کنید و بعد از ازدواج آن‌ها را کمی روی هم بگذارید. (بنجامین فرانکلین)
- ❖ من تنها با مردی ازدواج می‌کنم که عتیقه‌شناس باشد؛ تا هرچه پیرتر شدم برای او عزیزتر باشم. (آگاتا کریستی)
- ❖ عشق از بزرگ‌ترین و قوی‌ترین مردان، دیوانگان و از دیوانگان، عاقلان دوراندیش می‌سازد. (گوستاو لوبون)
- ❖ خشم و غضب را به درگاه مردان بااراده راهی نیست. (سقراط)
- ❖ خودپسندی زن‌ها بزرگ‌ترین علت بدبختی ایشان و نابودی خانواده‌هاست. هیچ چیز به اندازه‌ی خودپسندی زن‌ها بنیان خانواده‌ها را ویران نکرده است. (چارلی چاپلین)

- ❖ مردان در اوقات خوشبختی نسبت به سایر افراد همدردی نشان می‌دهند و زنان در اوقات بدبختی. (مثل چینی)
- ❖ همان‌طور که از صد مرد احمق نمی‌توان یک مرد عاقل ساخت؛ صد مرد بزدل نیز نمی‌توانند تصمیمی را که نیازمند شجاعت است، بگیرند. (ناشناس)
- ❖ «تعهد واقعی» یک حلقه‌ی ازدواج، عقدنامه یا سند ازدواج یا سال‌هایی نیست که با یکدیگر زندگی کرده‌اید. بلکه رفتار شماست در یک‌یک روزهای زندگی‌تان، با فردی که دوستش دارید. (باربارا دی آنجلیس)
- ❖ وقتی که به جز عشق هیچ چیز برایمان باقی نمانده باشد، برای نخستین بار آگاه می‌شویم که فقط عشق کافی است. (آنونیوس)
- ❖ هرگز مردی حتی بسیار نادان را ندیدم که از وی چیزی نتوانم بیاموزم. (گاليله)
- ❖ زن لال هرگز از شوهرش کتک نخورده است. (مثل فرانسوی)
- ❖ مردان بزرگ کم می‌گویند و بسیار می‌کوشند. (کنفوسیوس)
- ❖ تقدیر، ارباب مردان ترسو است و برده‌ی مردان شجاع. (بزرگمهر)
- ❖ وقتی زن مزه‌ی عشق را چشید، دیگر دوستی به مذاقش خوش نمی‌آید. (لاروشفوکو)
- ❖ خداوند شایستگی زن را در قلب او قرار داده است. (لامارتین)
- ❖ اولین بوسه، نخستین گل بر سر شاخسار درخت زندگی است. (جبران خلیل جبران)
- ❖ اگر اسرار خود را به زن لال هم بسپاری، فاش می‌شود. (مثل انگلیسی)
- ❖ زن زشت در دنیا وجود ندارد. تنها برخی از زنان هستند که نمی‌توانند خود را زیبا جلوه دهند. (جرج برنارد شاو)
- ❖ پیری، جهنم زنان است. (لاروشفوکو)

- ❖ زنان تحصیلکرده، همسران خوبی از آب درمی آیند؛ زیرا برای این که توضیح بدهند چرا غذا شور یا بی مزه شده است، کلمات بیشتری در اختیار دارند! (باب هاپ)
- ❖ زن، شریک زندگانی و یار ساعات درماندگی است. (گوته)
- ❖ زن برای آن آفریده نشده است که وجودی پوچ و بیهوده باشد و تنها به درد زینت و تفریح مرد بخورد. (اسمایلز)
- ❖ یک زن بدون عشق هیچ است؛ زیبایی بدون کامرانی پیشیزی ارزش ندارد. (اونوره دو بالزاک)
- ❖ هنگامی که خدا انسان را اندازه می گیرد؛ متر را دور قلبش می گذارد، نه دور سرش. (نورمن وینسنت پیل)
- ❖ در میان آتش و زن ها افتادن هر دو یکی است. (پنتاگوراس)
- ❖ تسخیر یک کشور بزرگ از تسخیر قلب کوچک زن آسان تر است. (ناپلئون)
- ❖ لطف زن مانند ماسه خطرناک است. (ویکتور هوگو)
- ❖ خوشبخت ترین زن کسی است که بعد از ازدواج، مردش را بهترین مرد جهان کند. (نیوتن)
- ❖ نخستین کسی که می تواند زن را فریب دهد، خود اوست. (لافونتن)
- ❖ از بین ده زن، نه زن پیش از به کار بردن تازیانه، آن را از دست مردان می گیرند. (برتراند راسل)
- ❖ انتقام شیرین است به ویژه برای زنان. (لرد بایرون)
- ❖ آنقدر که احساسات و خیالات در زنان اثر دارد، امور عقلانی مؤثر نیست. (لارشفوکولد)
- ❖ چیزی که در زن مرا تسخیر می کند، مهربانی اوست؛ نه روی زیبایش، من زنی را بیشتر دوست دارم که مهربان تر باشد. (ویلیام شکسپیر)

- ❖ در زنان هوش و در مردان استعداد بیشتر است. آنچه را زن با چشم دقت و بررسی می بیند، مرد با دیده ی عقل و اندیشه می نگرد. (ژان ژاک روسو)
- ❖ رقابت و اختلاف بین زن و مرد همیشه وجود خواهد داشت. این مسأله ی مهمی نیست، فاجعه تنها زمانی به وجود می آید که یکی از این دو بر دیگری پیروز و حاکم شود. (آرتور میلر)
- ❖ زنان به خوبی مردان می توانند اسرار را حفظ کنند، ولی به یکدیگر می گویند تا در حفظ آن شریک باشند. (داستایوفسکی)
- ❖ زن کودکی است که با اندکی تبسم، خندان و با کمترین بی مهری، گریان می شود. (هرود)
- ❖ زیبایی در زن بدون وقار مانند تور ماهیگیری فرسوده و سوراخ سوراخ است. (رالف والدو امرسون)
- ❖ کسی که زن خوب به دست آورد، بزرگ ترین سرمایه را به دست آورده است. (مثل چینی)
- ❖ زنان مردصفت را دوست نمی دارم و همچنین از مردان زن صفت بیزارم؛ هر کس باید در دنیا تنها نقش خود را بازی کند. (ناپلئون بناپارت)
- ❖ یک زن چیزی جز شوهر نمی خواهد، ولی وقتی به او رسید همه چیز می خواهد. (ویلیام شکسپیر)
- ❖ هنگام ازدواج بیشتر با گوش هایت مشورت کن تا با چشم هایت. (ضرب المثل آلمانی)
- ❖ پیرو مرد باشید تا شما را بپرستد. (کارول بیکر)
- ❖ اگر این احتمال را می دادیم که شاید روزی مرگ، ما را از هم جدا کند، شاید مهربان تر با هم رفتار می کردیم. (لئو بوسکالیا)

- ❖ مرد دوست دارد که توجه زن را جلب کند و به او اظهار عشق کند و اگر مرد احساس کند که توجه زنی را جلب کرده است، آن زن روز به روز در نظرش جذاب تر می شود. (جان گری)
- ❖ آینده‌ی اجتماع در دست مادران است. اگر جهان به میانجی گری زن گرفتار شود، تنها اوست که می تواند آن را نجات دهد. (ابوفور)
- ❖ شیرین ترین سخنان در زندگی، خوش آمدگویی بدون کینه‌ی زن به شوهر خویش است. (جورج ولز)
- ❖ مردان بزرگ تاریخ، سرنوشت ملت ها را تعیین می کنند. (اشپنگلر)
- ❖ یک همسر، جفت آدم نیست، بلکه او کل تقدیر انسان است. (مثل هندی)
- ❖ زندگی مردان بزرگ به ما می آموزد که ما نیز بزرگوارانه زندگی کنیم. (هنری لانگفلو)
- ❖ حقایق آن قدر پیش پا افتاده اند که جز با چشم مسلح به عشق نمی توان آن ها را دید! (مارابل مورگان)
- ❖ وقتی شما تمایلات جنسی همسران را نمی پذیرید، او احساس می کند که از لحاظ احساسی طرد شده است؛ پس منتظر عواقب بد آن باشید. (باربارا دی آنجلیس)
- ❖ بخت اگر یار باشد، شاید مردی چند صباحی بر جهان فرمان براند؛ اما به لطف عشق، او می تواند فرمانروای جاودان باشد. (لائوتسه)
- ❖ سکوت، زینده ترین جواهر زن است. (مثل انگلیسی)
- ❖ اشخاص همیشه گناه را به گردن شرایط و بی نظمی می اندازند؛ اما من شرایط و بی نظمی را باور ندارم. مردان کامیاب، شرایط و نظم را جستجو می کنند و آن را می آفرینند. (وینستون چرچیل)
- ❖ هر مرد را می توان از طریق رفتار او با همسر و زیردستانش شناخت. (ناپلئون بناپارت)

- ❖ مردان شجاع فرصت می آفرینند، ترسوها و ضعیفها منتظر فرصت می نشینند. (ویلیام جیمز)
- ❖ سرآغاز بیشترین اختلافات زناشویی مسایل جنسی است. (برتراند راسل)
- ❖ مطالعه‌ای که روی صد میلیونر خودساخته انجام شد، تنها یک وجه مشترک را بین آنان نشان داد؛ همه‌ی این مردان و زنان بسیار موفق، تنها خوبی‌های مردم را می دیدند. (ژاک ویزل)
- ❖ وقتی که مردی شجاع یا زنی دلیر موضع می گیرد، پشت دیگران گرم می شود. (بیلی گراهام)
- ❖ زن‌ها باید بدانند که مردها چه زمانی به عادت بچگی خود بازمی گردند. (مارگارت تاجر)
- ❖ برخی از مردان اگر بخواهند به فضیلت خود، مردانگی خود و صلابت خود دست یابند، به دشمنانی صادق نیاز دارند. (ناپلئون بناپارت)
- ❖ اغلب مردان بهتر می توانند ببینند تا این که فکر کنند، به همین دلیل قیافه و ظاهر زن را به اندیشه و مغز او ترجیح می دهند. (آلن پیز)
- ❖ هر یک از ما فرشته‌ای هستیم با یک بال، وقتی می توانیم پرواز کنیم که یکدیگر را در آغوش بگیریم. (لوچیانو دکر چنترو)
- ❖ اگر نقاط ضعف یکدیگر را به رخ هم نکشیم، زندگی زناشویی بهتر می شود. (جان ماکسول)
- ❖ خیلی‌ها غافل از نقاط قوت یکدیگر راهی دادگاه طلاق می شوند. این زوجها تابع افراط و تفریط هستند. اول دنبال نقاط قوت هم و برجسته کردن آن می روند و در نهایت تنها نقاط ضعف را می بینند. (جان ماکسول)
- ❖ یک مرد خشمگین وجودش پر از زهر است. (کنفوسیوس)
- ❖ همیشه پشت سر یک مرد موفق زنی ایستاده است که نتوانسته جلوی موفقیت همسرش را بگیرد! (جان ویتمن)

- ❖ شما می‌توانید پاسخ کسی را که مورد انتقاد و توهین قرار گرفته است و به انتقاد و توهین شما پاسخ داده است بدهید، اما در برابر مردی که می‌خندد چه می‌توانید بگویید؟ (چارلز شواب)
- ❖ نعمتی پرارزش‌تر از این برای یک جوان وجود ندارد که مورد محبت فردی شریف قرار گیرد و برای یک مرد نیز نعمتی بالاتر از عشق به معشوق وجود ندارد. (افلاطون)
- ❖ بوسیدن، حُقه‌ای دوست‌داشتنی و لطیف است، در زمانی که کلمات قادر به بیان نیستند! (مارابل مورگان)
- ❖ شادمانی‌های حقیقی با ازدواج به‌دست می‌آید. (لویی پاستور)
- ❖ ازدواج قرارداد دونه‌های است که در تمام دنیا اعتبار دارد. (مارک تواین)
- ❖ تنها راه درمان عشق، ازدواج است. (بوخوالد)
- ❖ هرگز شوهران خود را بر اساس پول و درآمدشان ارزیابی نکنید، با این کار نفرت آنان را برای خود خریده‌اید. (باربارا دی آنجلیس)
- ❖ هر اندازه که زن، آرام و فرمانبردار و باعصمت و باعفت باشد، به همان اندازه قدرت فرمانروایی او شدیدتر و استوارتر است. (میشله)
- ❖ اگر قدرت آن را ندارید که با نیروی خود سختی‌ها را درهم شکنید، دست کم مرد باشید و در برابر حوادث بایستید. (حسن صباح)
- ❖ هر چقدر زنان در خانه از شوهرشان تمکین کنند، بی‌شک به همان میزان قدرت و ریاست نامرئی‌شان در خانه محکم‌تر و استوارتر است. (لینا اولین)
- ❖ در رفتار با همسر خود، چنان عمل کنید که هیچ‌کس را بهتر از شما خیرخواه و دوست خود نداند. (امام علی (ع))

- ❖ هر قدر بیشتر از شخصیت و درونیات همسران شناخت داشته باشید، بهتر می‌توانید هدیه‌ی مناسب حالش را برایش پیدا کنید و بخرید و یا حتی آن را برایش بسازید. (گریگوری گودک)
- ❖ زمانی که دانش یک مرد برای موفقیت کافی است، اما تقوای او کافی نیست؛ هر چه را که او ممکن است به‌دست آورد، دوباره از دست خواهد داد. (کنفوسیوس)
- ❖ مرد با‌اصالت اگر خوار بشود، پست و فرومایه نمی‌شود. (رومن رولان)
- ❖ مردان بزرگ همچون کوه هستند که هر چه از آن‌ها دورتر می‌شویم، عظمت آن‌ها بیشتر آشکار می‌گردد. (لرد جوی)
- ❖ مهم نیست که چند بهار در کنار هم زندگی کنید، مهم آن است که چند لحظه‌ی بهاری زندگی خواهید کرد! (ماری پارکر)
- ❖ بخشش هر کس، به اندازه‌ی عشق اوست. (لاروشه فوکود)
- ❖ مرد عاقل کسی است که کم گوید و زیاد شنود. (سقراط)
- ❖ مردی که فکر نو دارد مادام که فکرش به ثمر نرسیده است، آرام و قرار ندارد. (مارک تواین)
- ❖ مرد جسور و کارآزموده، وقتی با بحران روبه‌رو می‌شود، به تکیه‌گاه فکر نمی‌کند؛ روش خود را تحمیل می‌کند، مسؤولیتش را می‌پذیرد و نتیجه‌ی کار را از آن خود می‌داند. (چارلز دوگل)
- ❖ اگر می‌خواهید ناملایمات زندگی قابل تحمل شود، باید زندگی زناشویی ملایمی داشته باشید! (عباس فرخی)
- ❖ زن‌ها، نه‌تنها در زندگی شخصی و احساس مرد، بلکه در زندگی کاری او نیز، تأثیر می‌گذارند. (کوئل کووان)
- ❖ ازدواج چیزی جز یک دوستی که به تصویب پلیس رسیده است، نیست. (سارا برنار)

- ❖ زیاده‌روی در گفتار برای زنان خیلی طبیعی‌تر از راست‌گویی است. (گوته)
- ❖ زن‌ها عاشق برنامه‌ریزی هستند؛ زیرا با این کار، امکان آن را می‌یابند تا خلاءهای زمانی را با عشق، شور، حرارت و خلاقیت پر کنند. (باربارا دی آنجلیس)
- ❖ آن‌که از سر عشق ازدواج کند، باید در اندوه زندگی کند. (ضرب‌المثل اسپانیایی)
- ❖ اگر می‌خواهید مردتان، دوستان بدارد، به طبیعت مادرانه‌تان برگردید! (کارن گلدمن)
- ❖ هرچه بیشتر کسی را دوست داشته باشید، وقتی در مورد او گذشت نمی‌کنید، بیشتر ناراحت می‌شوید. (جانگری)
- ❖ تا مرد خاموش است بر او خطری نیست، زیرا سرنوشت او به زبانش بسته است. (گوته)
- ❖ بیشتر از تن زن، دل و جان و روان او را دریابید و بر آن ارج نهید. (زرتشت)
- ❖ مردی که به قدر کفایت، توان و ذوق ادبی ندارد که عنوانی بکر برای کتابش بسازد؛ به یقین ناتوان‌تر از آن است که بخواهد مطلبی قابل تأمل در آن عرضه کند. (آرتور شوپنهاور)
- ❖ مردان بزرگ تنها محصول ذهن خود را به‌دست می‌آورند. (آرتور شوپنهاور)
- ❖ بهترین میدان برای شکست دادن «زن دیگر» خانه‌ی خوب، آرام، آسوده و شاد زناشویی است. (دیل کارنگی)
- ❖ رابطه‌ی قلم با اندیشه، رابطه‌ی عصا با راه رفتن است؛ اما بدون عصا راحت‌تر می‌توان گام برداشت و آن‌گاه که قلمی هم در دست نیست،

- بہتر می توان اندیشید. مرد فقط زمانی فرسودن آغاز می کند که تمایلی برای دست بردن به عصا و قلمش می یابد. (آرتور شوپنهاور)
- ❖ زن وقتی که دوست ندارد، غیر از محبوب خود چیزی را نمی بیند و عاطفه، مهربانی، نوازش و فداکاری را تنها برای او به کار می برد. (آلفونس دودہ)
- ❖ در مقابل خانواده و دوستانان به همسران ببالید. (بتسی ویلیامز)
- ❖ بخشش، قدرت عشق را بیشتر می نماید. بدون بخشیدن، قادر نخواهیم بود در عشق و با عشق رشد کنیم و به رشد و بالندگی برسیم. در حقیقت بخشش، عشقمان را محکم تر می سازد و به خودمان قدرت می بخشد. (جان گری)
- ❖ اکثر ازدواج ها، نه محصول انتخاب و خواست حقیقی که ثمره ی اندیشه های سطحی و شرایط اتفاقی اند. (آرتور شوپنهاور)
- ❖ تشکر و قدردانی واگیردار است. هر چه از دیگران سپاسگزارتر باشید، آن ها بیشتر از شما تعریف و ستایش می کنند. (ناشناس)
- ❖ برای بہتر زیستن، با زنان خود مانند کودکان رفتار کنید و مانند ملکہ با او صحبت کنید! (اسکار وایلد)
- ❖ عشق مرد پس از گذشت دوره ای مشخص به طور محسوس کم می شود، چنان کہ ہر زن دیگری بیش از زن خودش برایش جذابیت دارد؛ مرد متمایل بہ تغییر است، در حالی کہ عشق زن پس از انتخاب بہ گونه ای مداوم افزایش می یابد. (آرتور شوپنهاور)
- ❖ اغلب اتفاق می افتد کہ زن عاشق مردی زشت رو شود، اما ہرگز نمی تواند یک مرد زن صفت را دوست ندارد، زیرا قادر نیست عیب های او را جبران کند. (آرتور شوپنهاور)
- ❖ ہر مرد بہ آن چیزی عشق خواهد ورزید کہ خود فاقد آن است. (آرتور شوپنهاور)

- ❖ مرد قادر است همزمان محبوبه‌ی خود را دوست بدارد و از او متنفر باشد. (آرتور شوپنهاور)
- ❖ کسانی که به خاطر عشق ازدواج می‌کنند، همواره بدبخت هستند! (آرتور شوپنهاور)
- ❖ زن فرشته‌ای است که به زندگانی مرد، روح و به حیات بشری، قیمت می‌دهد. (محمد مسعود)
- ❖ ما مردان هر گاه احساساتمان برانگیخته می‌شوند، در اهمیت امور قدری اغراق می‌کنیم. (آرتور شوپنهاور)
- ❖ آنجا که مرد به صحت و اهمیت افکارش ایمان دارد، آن ندا و شوق لازم برای پشتکار و تلاش بی‌وقفه جهت کشف روشن‌ترین، سودمندترین و پر قدرت‌ترین بیان آن افکار در او طنین افکن می‌شود. (آرتور شوپنهاور)
- ❖ تفکر است که از مرد، فیلسوف می‌سازد. (آرتور شوپنهاور)
- ❖ همسر غرغرو، مانند چکه کردن شیر آب، آزاردهنده است! (یتسی ویلیامز)
- ❖ مرد و زن به این دلیل در عشق هم می‌افتند که از تنهایی درآیند. (ناشناس)
- ❖ عشق مرد قسمتی از زندگی او و عشق زن همه‌ی زندگی اوست. (لرد بایرون)
- ❖ زبان زن همانند شمشیر اوست، همیشه آن را به کار می‌برد تا زنگ نزنند! (مثل یونانی)
- ❖ وقتی در خانه زن خوبی باشد، خوشبختی از در و دیوار می‌بارد. (مثل هلندی)
- ❖ عشق برای مرد، گونه‌ای از احساسات عمیق و غیر ارادی نیست، بلکه قصد و عقیده است. (مادام دوژیرادرن)

- ❖ به طور معمول مردان افکارشان را در درونشان تجزیه و تحلیل می کنند و تنها، نتیجه را در آخر ابراز می دارند. زنان افکارشان را با صدای بلند بیان می کنند و بیشتر وقت ها سیر فکری شان را جزء به جزء می شمارند و بیان می کنند. (جان گری)
- ❖ عشق تاریخچه ی زندگی است، اما در زندگی مرد حادثه ای بیش نیست. (مادام دوآستال)
- ❖ خانه ی بدون زن، گورستان است. (اونوره دو بالزاک)
- ❖ شوهر، مغز خانه است و زن، قلب آن. (گوته)
- ❖ شرم برای زن و زیبایی برای مرد، فضیلت است. (اگوست)
- ❖ از دست پخت زن تعریف کن، تا در کنار اجاق خود را قربانی کند! (دیل کارنگی)
- ❖ ازدواجی که به خاطر پول صورت گیرد، برای پول هم از بین می رود. (رولاند)
- ❖ عشق را در دلت نگاه دار، زندگی بدون عشق همچون باغ بدون آفتاب است که گل ها در آن مرده اند. (لئو بوسکالیا)
- ❖ زن، خود یکی از شاهکارهای طبیعت است و وقتی به مزایای اخلاق، ادب، هنر و تقوا آراسته گردید، مانند کوکب فروزان اقبال است که بالای سر هرکس طلوع کند، او را از روشنایی سعادت برخوردار خواهد گردانید. (نظام وفا کاشانی)
- ❖ تمدن، نتیجه ی نفوذ زنان پارساست. (رالف والدو امرسون)
- ❖ من در شگفتم از مردی که همسرش را کتک می زند. در صورتی که خودش به کتک خوردن سزاوار است! (امام علی (ع))
- ❖ شاهراه موفقیت پر از زن هایی است که شوهران خویش را به پیش می برند. (توماس دوار)

- ❖ تعریف من از ازدواج چنین است: قضیه با دو نفر آغاز می‌شود که زندگی را بدون وجود یکدیگر غیرقابل تحمل می‌بینند و بعد از مدتی به همان دو نفر ختم می‌شود که دیگر زندگی را در کنار هم غیرقابل تحمل می‌بینند. (سیدنی اسمیت)
- ❖ من مردانی را دوست دارم که مردانه رفتار کنند؛ قوی و کودکانه. (فرانسواز ساگا)
- ❖ زناشویی توأم با شادی، در گرو احترام گذاشتن به آزادی و حریم شخص مقابل است. (بتسی ویلیامز)
- ❖ زن را نیافریده‌اند که اهل منطق و علم باشد، زن را آفریده‌اند که فقط دوستش بدارند! (اسکار وایلد)
- ❖ در انتقام و عشق، زن وحشی‌تر از مرد است. (نیچه)
- ❖ عقل در دست نفس چنان گرفتار است که مرد در دست زن گریزپای. (سعدی)
- ❖ دو زن هرگز به یکدیگر دوستی و محبت نمی‌ورزند، مگر برای توطئه علیه زن سوم. (آلفونس کار)
- ❖ ستایشگران میهن، زنان و مردان آزاده‌اند. (ارد بزرگ)
- ❖ زن‌ها جنگ را شروع می‌کنند و مردها آن را ادامه می‌دهند. (ارنست همینگوی)
- ❖ عشق، تمام آن چیزی است که داریم. تنها با کیمیای عشق می‌توانیم به یاری هم برخیزیم. (اورپیدوس)
- ❖ لبخند زن در دو جا آسمانی و فرشته‌مانند است: یکی، هنگامی که برای اولین بار با لبخند به معشوق خود می‌گوید دوستت دارم و دیگر، هنگامی که برای اولین بار به روی نوزادش لبخند می‌زند. (ویکتور هوگو)

- ❖ احساسات، منطقی نیستند. مردی خطرناک است که احساساتش را با منطق توجیه کند. (دیوید بورنشتاین)
- ❖ مردان بزرگ کسانی هستند که می‌دانند اندیشه‌های بزرگ بر جهان حکم می‌رانند. (رالف والدو امرسون)
- ❖ مرد برای آسایش، زن می‌گیرد و زن به دلیل کنجکاوی شوهر می‌کند. (مثل اسپانیایی)
- ❖ عشق، ساعت‌ها، ماه‌ها و روزها را، سال‌ها به حساب می‌آورد و هر غیبت کوچک را یک عمر می‌شمارد. (جان درایدن)
- ❖ پس از ازدواج، دیگر عشق نیست؛ تنها زندگی است. (رومن رولان)
- ❖ مرد موفق کسی است که با جهان سازگار می‌شود و بازنده کسی است که با پافشاری می‌خواهد جهان را با خویشتن سازگار کند. بنابراین، همه‌ی پیشرفت‌های جهان، کار بازندگان است. (جرج برنارد شاو)
- ❖ رمز موفقیت در ازدواج، چیزی بیش از یافتن همسر مناسب است. موفقیت، همسر مناسب بودن است. (بی. آر. بریکتنز)
- ❖ هیچ‌کس به اندازه‌ی ابلهی که زبانش را نگه می‌دارد، به یک مرد عاقل شباهت ندارد. (سنت فرانسیس)
- ❖ جواهر بدون تراش و مرد بدون زحمت ارزش پیدا نمی‌کنند. (مثل چینی)
- ❖ به مرد، شوهر کن نه به پول. (مثل انگلیسی)
- ❖ اگر ما نتوانیم همانند مردان و زنان آزاد زندگی کنیم، باید از مردن خوشحال باشیم. (مهاتما گاندی)
- ❖ یک زن، تنها زمانی می‌تواند به مقام دوستی با یک مرد دست یابد که ابتدا آشنا و سپس معشوقه‌ی او بوده باشد. (آنتوان چخوف)
- ❖ اگر از طبقه‌ی بالاتر از خود زن بگیری، به جای خویشاوند، ارباب خواهید داشت. (لئوپولد)

- ❖ با ازدواج، مرد روی گذشته‌اش خط می‌کشد و زن روی آینده‌اش! (سینکا لویس)
- ❖ هر چه افراد ازدواج کرده بیشتر شوند، جنایت‌ها کمتر خواهد شد. (فرانسوا ولتر)
- ❖ اصل و نسب مردان زمانی مشخص می‌شود که آن‌ها بر سر مسایل کوچک با هم مشکل پیدا می‌کنند. (جرج برنارد شاو)
- ❖ وقتی برای عروسی خود بسیار هزینه کنی، مهمان‌هایت را یک شب خوشحال می‌کنی و خودت را عمری ناراحت! (روزنامه‌نگار ایرلندی)
- ❖ هیچ زنی در راه رضای خدا با مرد ازدواج نمی‌کند. (مثل اسکاتلندی)
- ❖ با قرض اگر داماد شدی با خنده خداحافظی کن. (مثل آلمانی)
- ❖ ازدواج یک رابطه است، نه پروژه‌ای که باید کاملش کنیم یا مشکلی که باید آن را حل کنیم. (گری چاپمن)
- ❖ یک قسمت از دوام ازدواج محبت است و نه قسمتش چشم‌پوشی از خطا. (مثل اسکاتلندی)
- ❖ ازدواج زودش اشتباه بزرگی است و دیرش اشتباهی بزرگ‌تر! (مثل فرانسوی)
- ❖ ازدواج پدیده‌ای برای تکامل مرد است. (مثل سانسکریت)
- ❖ زناشویی، غصه‌های خیالی و موهوم را به غصه‌ی نقد و موجود تبدیل می‌کند. (مثل آلمانی)
- ❖ ازدواج مجموعه‌ای از مزه‌هاست؛ هم تلخی و شوری دارد و هم تندی، ترشی، شیرینی و بی‌مزگی. (فرانسوا ولتر)
- ❖ هرچه ایمان مرد به هوشش بیشتر شود، زن بهتر می‌تواند او را فریب دهد. (لرد بایرون)
- ❖ خشم زن مانند الماس است؛ می‌درخشد، اما نمی‌سوزاند. (تاگور)
- ❖ نگهداری دم ماهی و دل زن از دشواری‌هاست. (آرتور شوپنهاور)

- ❖ زن مربی مرد و پیراینده‌ی اخلاق اوست. (آنا تول فرانس)
- ❖ مردها، قانون را بنا می‌نهند و زن‌ها اخلاق را به وجود می‌آورند. (کونته ورسیه)
- ❖ سبب هر کار بزرگی زن است؛ زن کتابی است که جز به مهر و محبت خوانده نمی‌شود. (لامارتین)
- ❖ یک ازدواج موفق، درست مانند ساختمان بزرگی است که باید هر سال بازسازی شود. (آندره متیوس)
- ❖ هر کجا مردی یافت شد که به مقامات عالی رسیده است، بدون شک، زنی پاکدامن او را همراهی کرده است. (فریدریش شیلر)
- ❖ زن، کانون پر نور خانواده، مرکز مهر، نماینده‌ی عشق، نمایانگر پاکی، نمونه‌ی محبت و دوستی و چشمه‌ی بخشش است. (اقبال لاهوری)
- ❖ کشتن میل ستیزه‌جویی در بسیاری از زنان کاری بی‌اثر است و درست مانند آن است که تلاش کنی بادکنکی را با فشار در زیر آب نگه داری؛ دوباره بیرون می‌زند! (ورا هتریکس)
- ❖ اگر می‌خواهید تحسین‌های مردان بسیاری را پای انتقادهای بی‌جا و بی‌مورد یک مرد قربانی کنید، پس بی‌درنگ ازدواج کنید! (کاترین هافتون)
- ❖ در میان مردمان فهمیده، استوارترین اساس زناشویی، دوستی و رفاقت است؛ اشتراک در علایق یکدیگر و توانایی در به سامان رساندن باورها و درک اندیشه‌ها و رویاهای یکدیگر به گونه‌ای مشترک. (جبران خلیل جبران)
- ❖ ازدواج همیشه سراپا مصیبت و مشقت نیست. بسیاری از مردان در نهایت سعادت به سر می‌برند. فقط آن هنگام که از همسرشان دور هستند! (لارو شفوکو)
- ❖ حساسیت، عشق، تحمل و فداکاری «زندگانی زن» را تشکیل می‌دهد. (بالزاک)

- ❖ در آغاز تنها عشق بود؛ حتی زندگی و پیدایش شما بر روی این کره‌ی خاکی نیز برخاسته از عشق است. این عشق بوده که در یک لحظه، مرد و زنی را آنچنان به سوی هم جذب کرده است تا از تلفیق و اتحاد عاشقانه‌ی بدن آن‌ها بذر شما متولد گردد. (باربارا دی آنجلیس)
- ❖ ارزش مرد به ارزشی است که برای وقت خود قائل می‌شود. (آلبرت هوبارد)
- ❖ شیفتگی آن است که شما چشمان زنی را دوست بدارید، بی‌آن که رنگ آن را به یاد آورید. (گوته)
- ❖ من به هیچ زنی برنخورده‌ام که چیزی از بزرگی در او نباشد. (مترلینگ)
- ❖ شتاب روا نیست مگر در سه کار: یکی آن که دختر به شوهر رود، دوم آن که میت را زود دفن کنند و سوم آن که طعام زود پیش مهمان برند. (ویلیام تن)
- ❖ لیاقت داماد به قدرت بازوی او است. (مثل چینی)
- ❖ زن عاقل با داماد «بی پول» خوب می‌سازد. (مثل انگلیسی)
- ❖ دو نوع زن وجود دارد؛ با یکی ثروتمند می‌شوی و با دیگری فقیر. (مثل ایتالیایی)
- ❖ در زمان خرید پارچه، حاشیه‌ی آن را خوب نگاه کن و در زمان ازدواج درباره‌ی مادر عروس تحقیق کن. (مثل آذربایجانی)
- ❖ زیباترین و دلنشین‌ترین جمله در تمامی زبان‌های دنیا «دوستت دارم» است. (دیل ادواردز)
- ❖ ازدواج یک خاصیت بسیار خوب دارد و آن این است که انسان با رگ و پوست خود طعم «پشیمانی» را می‌چشد و می‌فهمد! (آلیس بیس)
- ❖ برای یافتن زن، می‌ارزد که یک کفش بیشتر پاره کنی. (مثل چینی)
- ❖ ازدواج، مقدس‌ترین قراردادها به شمار می‌رود. (ماری آمپر)
- ❖ ازدواج مثل یک هندوانه است که گاهی خوب می‌شود و گاهی هم بسیار بد. (مثل اسپانیایی)

- ❖ ازدواج کردن و ازدواج نکردن هر دو موجب پشیمانی است! (سقراط)
- ❖ مرد بلندهمت تا پایه‌ی بلند به‌دست نیاورد از پای طلب ننشیند (کلیله و دمنه)
- ❖ برگزیدن پدر و مادر، دست خود انسان نیست، اما برگزیدن مادرشوهر و مادرزن دست خود انسان است. (پرل باک)
- ❖ عهد زنان را وفا و وفایشان را بقای نیست! (ابن مقفع)
- ❖ کلمه‌ی «نه» در زبان یک زن به معنی پاسخ منفی نیست. (سر فیلیپ سیدنی)
- ❖ تا پیش از ازدواج تنها مرگ می‌تواند دو عاشق دلدادۀ را از هم جدا کند، اما بعد از ازدواج کمابیش هر چیز می‌تواند سبب جدایی آنان شود! (ویلیام سامرست موام)
- ❖ مجردان بیشتر از متأهلان درباره‌ی زنان آگاهی دارند، چون اگر نداشتند آن‌ها هم ازدواج می‌کردند! (اچ. ال. منکن)
- ❖ شیرین‌ترین چیز در زندگی، عشق زن پاکدل به همسرش است. (ولتر)
- ❖ پیش از ازدواج، مرد قبل از خواب به حرف‌هایی می‌اندیشد که شما گفته‌اید، اما پس از ازدواج، مرد قبل از این که شما حرف بزنید به خواب می‌رود! (هلن رولان)
- ❖ اگر می‌خواهی برای یک روز در شکنجه باشی مهمان دعوت کن. اگر می‌خواهی یک سال عذاب بکشی پرنده نگه دار و اگر می‌خواهی تمام عمر در شکنجه باشی ازدواج کن! (ضرب‌المثل چینی)
- ❖ عشق به بعضی از زن‌ها دیوانگی نیست، ولی شبیه به آن است! (توماس کارلایل)
- ❖ وقتی عدم اعتماد در یک رابطه‌ی زناشویی شروع شود، صمیمیت از بین می‌رود. (یوشکین)
- ❖ از عجایب روزگار این است که زن در عین زیبایی، وفادار هم باشد. (اسکار وایلد)

- ❖ ازدواج در من همان تأثیری را دارد که یک قطره لیمو ترش در صدف.
(ژولیت گرکو)
- ❖ هیچ چیز غیر قابل تحمل تر از یک زن پولدار نیست! (ویلیام کنفیلد)
- ❖ ازدواج، سقوطی است که به صعود شباهت دارد! (پاول هوب اشمیت)
- ❖ ازدواج عوام، آن‌ها را از شخصیت تهی و از ویژگی‌های اخلاقی به دور می‌سازد. (رابرت لویی استیونسن)
- ❖ آدم باید همیشه عاشق باشد، از این رو مرد نباید ازدواج کند. (اسکار وایلد)
- ❖ اگر تبسم زن بر ظلمات زندگی پرتویی نیفکند، تمام خوشی‌ها، بی‌روح و همه‌ی زیبایی‌ها سرد می‌شود! (مثل فرانسوی)
- ❖ ازدواج، ماجرای بسیار پر سود و بهره است. فقط به مخارج خانه فکر کنید، پیش‌تر هر کدام از دو طرف به یک ماهی‌تابه، تلویزیون و خدمتکار نیاز داشت. بعد از ازدواج و پس از این که به یک خانه نقل مکان می‌کنند، از هر کدام کمی برایشان کافی است. (اودو پرینا)
- ❖ ازدواج مانند نردبان است؛ هر چه آن را بیشتر خم کنید، بهتر می‌توانید بالا بروید. (مثل لاتین)
- ❖ وقتی به نیازهای عاطفی مرد پاسخ داده شود، اختلاف نظر‌ها و ناسازگاری‌ها را بهتر تحمل می‌کند. (جان گری)
- ❖ یک زن کامل کسی است که بداند چگونه فرمانروایی کند. (ویکتور هوگو)
- ❖ ازدواج وسیله‌ای برای فرار از ترس تغییر است. ازدواج وسیله‌ای است تا پیوند را تثبیت کنی. اما عشق پدیده‌ای است که به محض تلاش برای تثبیت آن، خواهد مرد. ایستایی در عشق همان و نابودی عشق همان. عشق حقیقی، تنهایی را به یگانگی تبدیل می‌سازد. (ناشناس)
- ❖ وقتی مرد حس می‌کند که زن به او اعتماد دارد، احساس ارزشمندی می‌کند. اگر زن باور داشته باشد که مرد می‌تواند و می‌خواهد به او کمک کند، مرد را به بالاترین توانی که دارد می‌رساند. (جان گری)

- ❖ امیدوارم در تمام طول زندگی چنان همدیگر را دوست داشته باشیم که انگار هرگز ازدواج نکرده‌ایم. (جورج گوردون بایرون)
- ❖ وقتی زنی با شما سخن می‌گوید برای درک مقصود او به چشمانش نگاه کنید، نه به لبانش! (ویکتور هوگو)
- ❖ سختی‌ها و ناراحتی‌ها بهترین وسیله‌ی آزمایش زندگی زناشویی است، زیرا رنج و محنت، اخلاق حقیقی زن و مرد را آشکار می‌سازد (ساموئل اسمایلز)
- ❖ عشق، نوعی جنون موقت است که با ازدواج یا خارج کردن بیمار از شرایطی که وی را به این نارسایی دچار کرده است، درمان می‌گردد. (آمبروز بی‌پرس)
- ❖ برای شوهر دانش لازم است، برای زن نجابت. (جرج هربرت)
- ❖ عشق و سختی بهترین وسیله‌ی آزمایش زندگی زناشویی است. (اسمایلز)
- ❖ حساسیت، عشق، تحمل و فداکاری، زندگی زن را تشکیل می‌دهد. (اونوره دو بالزاک)
- ❖ یک مرد تا زمانی که عاشق نشده است می‌تواند با هر زنی خوشبخت زندگی کند. (اسکار وایلد)
- ❖ نشانه‌ی عشق ترجیح دادن همسر بر همه چیز است. (امام صادق (ع))
- ❖ هر چیزی را عیاری است و عیار مرد، درد اوست. (ابوسعید ابوالخیر)
- ❖ مرد آزاده، پروردن هنرهای عالی را اساس همنشینی با دوستان خود قرار می‌دهد و از راه همنشینی با دوستان خود، فضایل اخلاقی را در نفس خویش به کمال می‌رساند. (کنفوسیوس)
- ❖ مردی که کوهی را برمی‌دارد، با برداشتن سنگ‌های کوچک آغاز می‌کند. (ویلیام فالکنر)
- ❖ ایده‌آل مرد نجیب، داشتن خوی پاک است. (کنفوسیوس)
- ❖ مردی که در نبرد زندگی می‌خندد، سزاوار ستایش است. (جرج برنارد شاو)

- ❖ زمانی که گفتم تا آخر عمر مجرد می مانم نمی دانستم، آن قدر عمر می کنم که ازدواج کنم. (ویلیام شکسپیر)
- ❖ اگر مردی حس کند که دوستش ندارند و زن او را چنان که هست نمی پذیرد، اغلب رفتار ناپسندی را تکرار می کند. (جان گری)
- ❖ زن اگر موافق باشد رحمت الهی و در غیر این صورت، بلای آسمانی است. (روشنی)
- ❖ چنین است طبیعت زن: دوست ندارد تا دوستش داری و چو دوستش نداری دوست دارد! (میگوئل بوئر)
- ❖ تحریک نشدن زن و یا محرومیت های متوالی، به تدریج سبب از بین رفتن احساس لذت و از بین رفتن میل جنسی او می شود. در هر حال اگر به طور متوالی او را محروم نگه دارند، پس از مدتی به هیچ وجه تمکین نخواهد کرد. (آبراهام استوان)
- ❖ زن ها هرگز نمی گویند تو را دوست دارم، اما وقتی از تو پرسیدند مرا دوست داری، بدان که درون آن ها جای گرفته ای. (لارو شفوکو)
- ❖ آسیاب، ساعت و زن همیشه نیازمند تعمیر هستند. (پرورس)
- ❖ زن ها امیال خود را بهتر از مرد ها پنهان می کنند، اما مرد ها بهتر از زن ها امیال خود را کنترل می کنند. (ریچارد استل)
- ❖ عقل زن در قلب اوست! (نیچه)
- ❖ خداوند زن را برای رام کردن مرد آفرید! (ولتر)
- ❖ وقتی زن خود را مسؤول تغییر دادن مرد نداند، مرد بیشتر خود را تغییر می دهد. (جان گری)
- ❖ پول، غلام مرد عاقل است و ارباب مرد احمق. (مثل آلمانی)
- ❖ زود خوابیدن و زود برخاستن، مرد را سلامت، ثروتمند و عاقل می کند. (بنجامین فرانکلین)
- ❖ مردم همیشه به سخنان مرد پولدار گوش می دهند. (مثل چینی)

- ❖ مردانی که دیر قول می دهند، خوش قول ترین مردان دنیا هستند. (ژان ژاک روسو)
- ❖ امتحان کنید مرد را به فعل او، نه به قول! (افلاطون)
- ❖ برای مردی که اراده دارد، هیچ چیز غیرممکن نیست. (میرابو)
- ❖ خرد و دانش مرد دانا در گفتار او آشکار است. (فردوسی)
- ❖ به زنان خود به دیده ی احترام بنگرید. آن ها گل های آسمانی را در بستر زمین می کارند و جامه ی دلپذیر و زیبای عشق را می آریند و در پرده ی پاکدامنی، احساسات لطیف را می پرورانند. (فریدریش شیلر)
- ❖ مرد، مثل آتش است که اگر در آن ندیدید، خاموش می شود! (زاز گابور)
- ❖ وقتی مرد احساس کند که در زندگی زناشویی قدر کارهای او دانسته نمی شود، دیگر رشد نمی کند. (جان گری)
- ❖ مردی که اشتباه نکند، ارزش کارهای بزرگ را نخواهد داشت. (ادوارد فیلیپس)
- ❖ مرد شجاع همیشه در نهایت به خود می اندیشد. (ویلهم تل)
- ❖ اراده ی مرد، باعث خوشبختی اوست. (شچدرین)
- ❖ پندآموز است ماجرای مردی که زمین را می کاوید تا ریشه های بی ثمر را از دل آن بیرون کشد، اما ناگاه گنجی بزرگ یافت! (جبران خلیل جبران)
- ❖ مرد بزرگ تنها به خود متکی است و جز از خود، از هیچ کس چیزی طلب نمی کند. اما مردان کوچک از دیگران توقع دارند. (باتریک هانری)
- ❖ در آغاز هر کار مهم، یک زن وجود دارد. (لافونتن)
- ❖ قلب زن پرتگاهی است که ژرفایش را نمی توان تخمین زد. (لافونتن)
- ❖ تاریخ، سیر خود را بر زندگی مردان بزرگ بنا نموده است. (توماس کارلایل)
- ❖ زن همیشه سن خود را از تاریخ ازدواج حساب می کند، نه تاریخ تولد. (ارهارد)

- ❖ زن فقط زمانی باید به مرد توصیه‌ای کند که مرد آن را بخواهد و زن فکر می‌کند که مرد را تربیت می‌کند، اما توصیه‌ی زن، این احساس را در مرد به وجود می‌آورد که زن می‌خواهد او را کنترل کند و مهار زندگی را به دست گیرد. (جان گری)
- ❖ دوستی، ازدواج دو روح است و در آن، ترک کردن و طلاق جایز نیست. (فرانسوا ولتر)
- ❖ مرد باهوشی که به هوش خود مغرور است، به زندانی‌ای می‌ماند که به سلول بزرگ خود می‌نازد! (سیمون ویل)
- ❖ زن خوب زنی است که از همه اشیای قیمتی و مدرن خانه برای شوهرش بالارزش‌تر باشد. (اقلیدس)
- ❖ مهم‌ترین هنری که زن می‌تواند در دوست داشتن مرد از خود نشان دهد، این است که وقتی او کار درستی انجام می‌دهد، ناغافل به سراغش برود، به او توجه کند و به خاطر کارش از او تشکر کند. بدترین اشتباه ممکن هم این است که قدر او را نداند. (جان گری)
- ❖ زن‌ها علاقه‌ی زیادی به ریاضیات دارند، زیرا آن‌ها سین خود را تقسیم بر دو و بهای لباس‌هایشان را ضرب در دو و حقوق شوهرانشان را ضرب در سه می‌کنند و پنجاه سال هم بر سن بهترین دوستان خود می‌افزایند. (مارسل آشار)
- ❖ سختی‌های بزرگ، مردان بزرگ می‌سازد. (جان اف کندی)
- ❖ مردی که خصلت نیک دارد، هرگز تنها نمی‌ماند؛ زیرا همیشه دوستانی برای خود پیدا می‌کند. (کنفوسیوس)
- ❖ به نظر من قدرناشناسی، بزرگ‌ترین ضعفی است که ممکن است کسی داشته باشد. (ناپلئون)
- ❖ آخرین عضوی که در وجود یک زن می‌میرد، زبان اوست. (مثل هندی)

- ❖ بزرگی مردان بزرگ از طرز رفتارشان با مردان خرد آشکار می‌شود.
(توماس کارلایل)
- ❖ مرد بزرگ از صفات خوب دیگران استفاده می‌کند، نه از صفات بدشان
سوءاستفاده. (کنفوسیوس)
- ❖ زنان در دورترین و نزدیک‌ترین فاصله از ما قرار دارند! (سقراط)
- ❖ اگر با مرد همان‌گونه که هست، رفتار کنید؛ او همان‌گونه که هست، باقی
خواهد ماند. اما اگر با وی به نحوی رفتار کنید، گویی آن‌گونه که باید باشد
(و می‌تواند باشد)، او مردی بهتر و بزرگ‌تر خواهد شد. (گوته)
- ❖ مرد بزرگ با روی خوش رد می‌کند و مرد کوچک با روی ترش
می‌پذیرد. (کنفوسیوس)
- ❖ مرد بزرگ به خود سخت می‌گیرد و مرد کوچک به دیگران.
(کنفوسیوس)
- ❖ مرد بزرگ کسی است که در سینه‌ی خود قلبی کودکانه داشته باشد.
(سیسرون)
- ❖ وقتی عشق را شناختم، آوازه‌های دلم به سکوتی ژرف تبدیل شد.
(جبران خلیل جبران)
- ❖ همه‌ی مردان بزرگ در پشت دانایی خود دارای دلی کودکانه هستند.
(مثل چینی)
- ❖ اگر مردی با رقیبانش بجنگد، او را دلیر می‌نامند و اگر زنی چنین کند،
او را حسود می‌نامند! (استر پیترسون)
- ❖ شاید شوهر شما در یک یا چند حوزه‌ی زندگی، دارای استعدادهای نهفته‌ای
باشد، این استعدادها منتظر کلام تشویق‌آمیز شماست. (گری چاپمن)
- ❖ مرد بزرگ یک طرفه قضاوت نمی‌کند. (کنفوسیوس)
- ❖ برای یک مرد هیچ شکنجه‌ای بالاتر از آن نیست که به او ترحم کنی.
(ناپلئون بناپارت)

- ❖ مرد کامل آن است که دشمنان از او در امان باشند، نه آن که دوستان از او بهراسند. (سقراط)
- ❖ مرد باید راست بایستد، نه این که دیگران او را راست نگه دارند. (مارکولی)
- ❖ درختان بارور خم می‌شوند و مردان بزرگ فروتن هستند. تنها شاخه‌های خشک و مردان نادان می‌شکنند، اما خم نمی‌شوند. (مثل سانسکریتی)
- ❖ شما می‌توانید زنی را به دانشگاه بفرستید، ولی نمی‌توانید او را مجبور به تفکر و اندیشه نمایید و از او یک دانشمند بسازید. (موریس مترلینگ)
- ❖ شیرین‌ترین سخن، تعریف و تمجید زن از شوهرش است. (جورج ولز)
- ❖ تنها، مرد خردمند، توانگر راستین است. (مثل لاتین)
- ❖ زن زیبا گوهری گرانبهاست؛ ولی زن خوب، گنجی گرانبهاست. (ژرژ ساند)
- ❖ ناچیز شمردن درد و مرگ، نخستین وظیفه‌ی مرد است. (سیسرون)
- ❖ ازدواج شگفت‌آور است، گاه شیران را روباه و روبهان را شیر می‌کند. (ویکتور هوگو)
- ❖ بهتر است غرورتان را به خاطر کسی که دوستش دارید، از دست بدهید تا این که او را به خاطر غرورتان از دست بدهید. (ناشناس)
- ❖ هر مرد باید گورستان گسترده‌ای داشته باشد که بتواند در آن، بدی‌های دوستانش را دفن کند. (هنری بروکس آدامز)
- ❖ مرد بزرگ، کسی است که کودکی خود را گم نکند. (منسیوس)
- ❖ این قلب است که مرد را توانگر می‌سازد، او به سبب آنچه هست، توانگر است، نه به سبب آنچه دارد. (هنری ورد بیچر)
- ❖ اگر جویای اندیشه‌های آفریننده‌اید، قدم بزنید. فرشتگان در گوش مردی که برای پیاده‌روی بیرون رفته است، زمزمه می‌کنند. (ریمند اینمن)

- ❖ زن شاد، زنی نیست که هیچ گونه نگرانی نداشته باشد. زن شاد، زنی است که نگرانی دارد، ولی نمی گذارد نگرانی ها او را شکست بدهند. (بورلی سیلرز)
- ❖ هر بار که مردی لبخند می زند و بسیار بیش از آن، زمانی که می خندد، چیزی به بخشی از زندگی اش افزوده می شود. (لورنس استرن)
- ❖ هر کجا که زن مورد احترام است، مردها آزاده و باتقوا هستند. (گرگوار)
- ❖ کیفیت و چگونگی زندگی زنشویی ما، به نگرش ما بستگی دارد (ناشناس)
- ❖ زیبایی و شکوه در این دنیا، تنها با اندیشه یا عاطفه ی درون یک انسان پدید می آید. هر آنچه امروز می بینیم و نسل های گذشته آن را ساخته اند؛ پیش از پدید آمدن، یک اندیشه در ذهن مردی یا یک انگیزه در قلب زنی بوده است. (جبران خلیل جبران)
- ❖ مرد توانگر، کسی نیست که بسیار داشته باشد، بلکه کسی است که بسیار ببخشد. (جان کرایسوستوم)
- ❖ سعادت و خوشبختی مرد در ازدواج، بستگی کامل به خلق و خو و طبیعت زن دارد، چون زن حتی با برخورداری از تمام خصایص نیکو و خوبی های شناخته شده ی روی زمین، در صورتی که عصبانی، بداخلاق، ستیزه جو و نق نقو باشد، همه ی صفات پسندیده اش، کمترین اثری در خوشبختی و راحتی شوهرش نخواهد داشت. (دورتی کارنگی)
- ❖ مردان بزرگ کسانی هستند که تا رسیدن به هدف، آسایش ندارند. (دیزراییلی)
- ❖ با شریک زندگی تان، بهتر از بهترین دوستانتان رفتار کنید. (ریچارد تمپلر)
- ❖ مردان کم مایه به شانس باور دارند، مردان بااراده و خردمند، به علت و معلول. (رالف والدو امرسون)
- ❖ مردان خردمند امروز، بدون ترس و نگرانی، با فردا روبه رو می شوند. (ارنست سی. ویلسون)

- ❖ بزرگ‌ترین دشمن زن، بی‌حوصلگی است. (پُل ژانه)
- ❖ از یگانه موجودی که می‌ترسم، زن است! (آبراهام لینکلن)
- ❖ بدترین گونه‌ی ورشکستگی در جهان، از دست دادن اشتیاق است. اگر مردی تمام هستی خود را به جز اشتیاق از دست بدهد، می‌تواند دوباره به کامیابی دست یابد. (ه. و. آرنولد)
- ❖ آن روز که ما زن‌ها حقوق خود را به‌دست بیاوریم، شما مردها باید حسابی مراقب خودتان باشید که کلاه سرتان نرود. (جین وبستر)
- ❖ به راستی مرد موجود بدبختی است! وقتی می‌میرد همه می‌گویند: بیچاره زنش! (برنارد شاو)
- ❖ چه‌بسا انسان، کسی را از صمیم قلب دوست ندارد، ولی از درک رازهای درونی وی درمانده باشد و به‌راستی نداند شریک زندگی و یار دل‌بند او چه می‌خواهد. (جک کنفیلد)
- ❖ امید و رویای یک مرد عمل این است که در زمان‌های بی‌نهایت دشوار و در موارد پیچیده و سخت، نسبت به ادراک حیوانی و هوش فطری خویش اطمینان خاطر کامل به‌دست آورد. (آندره موروا)
- ❖ حس تملک همیشه سبب نابودی آنچه که در تلاش برای نگهداری‌اش هستیم، می‌گردد. (ناشناس)
- ❖ یک مرد علاقه دارد که در روابطشان، همیشه همسرش، خودش باشد و رُل بازی نکند. زمانی که می‌بیند همسرش هرگز برایش نقش بازی نمی‌کند و همواره شخصیت ثابت دارد، او نیز احساس راحتی و آرامش می‌نماید و از کشیدن دیوار به دور خود می‌پرهیزد. (جان گری)
- ❖ اگر زن درصدد تلاش و کوشش مجدد برای دور کردن مرد از شغلش برآید، جز این‌که کینه و بغض مرد را به خود متوجه سازد، نتیجه‌ی دیگری نمی‌گیرد. (آندره موروا)

- ❖ مرد اگر نمی‌خواهد در مرحله‌ی عشق و محبت خسته شود، باید با حسن نیت، اهمیت مقامی را که عشق در زندگانی و حیات یک زن دارد، درک کند. (آندره موروا)
- ❖ اگر نمی‌توانید قهرمان باشید، دست کم مرد باشید. (گوته)
- ❖ زمانی که دارای فرزندی می‌شوید، مانند این است که انفجاری در گستره‌ی خانواده رخ داده باشد و آن هنگام که گرد و غبار فرونشیند، پیوند زناشویی شما به گونه‌ای دیگر خواهد بود، البته نه الزاماً بهتر یا بدتر، ولی به هر روی، دگرگون با آنچه در گذشته بوده است. (نورا افرون)
- ❖ اگر مرد روز سختی را در محل کارش گذرانده باشد، ممکن است با حالتی پرتنش به خانه بیاید، اما اگر همسرش با خوشرویی با او برخورد کند، این حالتش در او از بین می‌رود. (جان گری)
- ❖ یک مثال پیشگیری به اندازه‌ی یک تن علاج ارزش دارد! (ناشناس)
- ❖ مرد کامروا کسی است که بیش از آن که زنش بتواند خرج کند، پول دریاورد و زن کامروا کسی است که بتواند چنین شوهری پیدا کند. (لاتا ترنر)
- ❖ بیشتر مردم خوشبختی خود را نمی‌شناسند، اما خوشبختی دیگران همیشه در منظر نگاهشان است. (ناشناس)
- ❖ مردان کامروا همچنان به حرکت خود ادامه می‌دهند. آن‌ها اشتباه می‌کنند، ولی دست از کار نمی‌کشند. (کنراد هیلتون)
- ❖ در طول قرن‌ها، زنان همانند آئینه‌های جادویی بوده‌اند که مرد را دو برابر اندازه‌ی حقیقی‌شان نشان داده‌اند! (ویرجینیا وولف)
- ❖ مردان، تنها زمانی می‌توانند وجود زنان را تاب آورند و از خودشکوفایی زنان لذت ببرند که از نیرو و خودباوری کافی برخوردار باشند و یکپارچه شوند. (آبراهام مازلو)
- ❖ اگر پدران و مادران می‌فهمیدند که از پس هر دوره‌ی تلخی، دوره‌ای شیرین در راه است، شاید ازدواج‌ها پابرجاتر می‌بود. (آل پاچینو)

- ❖ زن سرچشمه‌ی خوشی و شادی و سازندگی است. مردی که به زن خود مهر ورزد، به خدا و زیبایی مهر ورزیده است. (زرتشت)
- ❖ پرسشی که هرگز بدان پاسخ داده نشده است و خود من نیز با وجود سی سال پژوهش و مطالعه برای آن پاسخی نیافته‌ام این است که «خواسته‌ی زنان چیست؟» (زیگموند فروید)
- ❖ مرد پیشاپیش، پنجاه درصد عاشق زنی است که گوش می‌دهد. (برندان فرانسیس)
- ❖ هرگاه مشکلاتی بین زن و شوهر بروز می‌کند، شکیبایی می‌تواند همچنان آن‌ها را به یکدیگر نزدیک‌تر کند. (کیم وو چونگ)
- ❖ هر مرد، معمار ساختمان وجودی خود است. (پرمودا باترا)
- ❖ مرد، تمام اشتباهات زن را می‌بخشد جز یک مورد، او هرگز تحمل هوش برتر زن را ندارد، چون مشت او را باز می‌کند! (نینا آنتریم)
- ❖ معیار غایی یک مرد، این نیست که در زمان‌های آسودگی در کجا ایستاده است، بلکه چگونگی کردار او در ناسازگاری‌ها و چالش‌هاست که اهمیت دارد. (پرمودا باترا)
- ❖ کوچک‌ترین شکی ندارم که هر مرد و زنی می‌تواند به جایی که من رسیده‌ام، برسد؛ به شرطی که همان تلاش‌ها را به کار بندد و همان امید و ایمان را در خود پیروارند. (گاندی)
- ❖ سازش و نرمش، یکی شدن را برای دو نفر آسان می‌کند. (بتسی ویلیامز)
- ❖ مرگ تدریجی مرد با احساس مورد نیاز نبودن او آغاز می‌شود. مرگ تدریجی زن با بی‌توجهی مرد آغاز می‌شود. (جان گری)
- ❖ دزدان یکی از این دو چیز را می‌ربایند: «مال و جان» اما زن هر دو را می‌گیرد! (مارک تواین)
- ❖ توجه و پذیرش زن، زمین حاصلخیزی است که بذره‌ای علاقه‌ی مرد در آن رشد می‌کند. (ناشناس)

- ❖ هرگز توقع نداشته باشید همسر تان بی عیب باشد، زیرا خودتان هم بی عیب نیستید! (آندره متیوس)
- ❖ ازدواج لطیف ترین و باشکوه ترین رویدادی است که برای هر انسان آگاهی رخ می دهد؛ مشروط بر آن که بداند ازدواج هدف نیست، وسیله ای است برای رشد، تعالی، آزمون، آموختن و در نهایت، پرورش انسانی فراتر از خود. (سعید گل محمدی)
- ❖ اگر شگفتی های یک مرد را بدانی، زن بودن را نعمتی خواهی دانست! (مری مانتر)
- ❖ بی توجهی به زن، کفر و بی احترامی بزرگی به آفریده های خداوند است. (میلان کوندرا)
- ❖ هر آغاز دوباره، هر رشد و دگرگونی درونی و هر تغییر مسیری که همواره از عشق و نیاز و گرایش درونی آغاز شده باشد، به سمت راستی، شادمانی، خوشبختی و آزادی بیشتر است. (باربارا دی آنجلیس)
- ❖ شما این توان را دارید که یک زندگانی سرشار از عشق و خرسندی بیافرینید. (باربارا دی آنجلیس)
- ❖ اختلاف زن و مرد، در نوع دوست داشتن است. زن، مرد را با قلب و روح دوست دارد و مرد، زن را با جسم و فکر. (دیل کارنگی)
- ❖ این که با چه حالتی هدیه تان را به معشوقتان تقدیم می کنید، شخصیت شما را بیشتر از ارزش هدیه نشان می دهد. (یوهان کاسپار)

آننوں ریڈر...

آننوں ریڈر از بهر شش بهران، خیس نخواهید شد
زیرا هر کدامتان سرباهی برای ریڈری خواهد بود
آننوں ریڈر سرما شما را نخواهد کرد
زیرا هر کدامتان گرمابفش ریڈری خواهد بود
آننوں ریڈر تنهایی کز اترتان نخواهد داد
زیرا هر کدامتان صدمه و همراه ریڈری خواهد بود
آننوں ریڈر یک روح هستید در دو قالب
بروید و در کلبهی عشقان سکنی گزینید
و ریزهای با هم بودنتان را آغاز کنید
به امید آن که در این جهان خاکین ریزهای دلپذیر
و جودانه در پیش رو داشته باشید.

سخن پایانی

باشد تا روزی بیشتر از این‌ها بدانیم،
 و چیزهای بخوانیم و بنویسیم که پس از خواندن
 و نوشتن آن‌ها، این احساس در ما بیدار شود که
 انسان‌تر و عاشق‌تر شده‌ایم
 و در پایان از خاطر نبریم
 عشق، راز است.
 حجاب عشق، از حجاب شعوت جداست.
 در شعوت، هیچ رازی نیست.
 شعوت، یک بزی بی‌لوری است؛
 هر حیوان و پرنده و گیاهی، با این بزی آشناست.
 عشق، با همتی رابطه دارد.
 عشق، از چشمه‌ی آگاهی می‌جوشد.
 عشق، از اعماق همتی انسان متولد می‌شود.
 شعوت، زاده‌ی عاشیه‌ی وجود آدمی است.
 شعوت، نیرتن است.
 بیشتر آدم‌ها با عشق یگانمانند.
 کسانی که عشق را تجربه می‌کنند،
 در سکوت و کرامتی ژرف غوطه‌ور می‌شوند.
 همین سکوت و کرامت است که آن‌ها را با روحشان مانوس می‌کند.

اگر با روح خود انس بگیری،
 عشق تو دیگر یک رابطه نیست،
 بلکه سایه‌ای است که تو را در همه جا همراهی می‌کند.
 عشق، به کسی یا چیزی محدود نمی‌شود.
 عشق پدیده‌ای نیست که در حصار بماند.
 عشق در دستان گشوده‌ی تو می‌مالد،
 نه در دستان بسته‌ی تو.
 به محض آن که دستان خود را می‌بندی،
 آن‌ها را از عشق تهی می‌کنی.
 وقتی دستان خویش را می‌گشایی،
 همگی هستی خویش را می‌گشایی،
 همگی هستی در آن‌ها جای می‌گیرد.
 خدا در همگی جهان نمی‌گنجد؛
 فقط دل است که گنجایش او را دارد.
 عشق و حقیقت، دو نام یک تجربه‌مانند.
 کسی که عشق را تجربه کرده،
 حقیقت را نیز تجربه کرده است.
 کسی که حقیقت را تجربه نکرده،
 عشق را نیز تجربه نخواهد کرد.
 عشق، خود را آشکار نمی‌کند،
 بلکه خود را با دیگران سهیم می‌شود.
 عشق چشمداشتی ندارد.
 عشق، سهیم شدن بر قید و شرط است.

عشق بخواستی ندارد و جویای تملک نیست.
 عشق، سرمستی بخشدن است.
 عشق، نیازی به ظاهر ندارد.
 نقطه هست و همین برای او کافی است.
 عشق، روح را می‌پرورد و هرگز به ملامت نمی‌انجامد.
 عشق‌های دروغین خوراک نفس هستند؛
 نقطه خویشتن دروغیات را ارضا می‌کنند.
 بنده‌ی عشق باش
 و از هر دو جهان آزاد باش.
 بیخس و از شر و سرمستی بخشدن بهره‌مند شو.
 عشق را وظیفه تقی‌نکن.
 اگر عشق را وظیفه تقی‌کنی،
 همی‌شور و هیجان عشق را از بین می‌بری.
 هرگز همان نکلن که به دیگران بد حکم هستی.
 عشق، به کسی بد حکم نیست.
 وقتی عشق می‌پوزی،
 منتظر پاداش و ستایش نباش.
 توقع و چشمداشت، سیاهی قدسی عشق را می‌کاید.
 عشق حقیقی هرگز سرخورده نمی‌شود
 و به یاس نمی‌انجامد.
 زیرا برآورده شدن توقع و چشمداشت است
 که موجب سرخوردگی و یاس می‌شود.
 عشق دروغین نیز هرگز خود را کامیاب نمی‌یابد.

زیرا چنین عشق،
 چنان در توقعات و چشمداشت‌ها
 ریشه نوانده است که همگی دستاوردها را نیز کافی نمی‌داند و بنز
 می‌خواهد.

هیچ‌کس نمی‌تواند توقعات عشق دروغین را برآورد.
 بنا بر این، عشق دروغین همواره سرخورده است.
 عشق راستین همواره کامیاب است.
 عشق، معنای زندگی است.
 عشق، آتش نطفه‌ی وجود آدمی است.
 کم‌اند کسانی که این آتش را کشف کرده‌اند.
 تو، به نان زنده نیستی، به عشق زنده‌ای.
 عشق، نه تنها تو را زنده نگه می‌دارد،
 بلکه زندگیات را از زیبایی، حقیقت، سکوت و هزاران
 چیز قشنگ دیگر پر می‌کند.
 عشق، رابطه نیست؛
 هیم شدن است،
 آب شدن است،
 اتحاد است.

ماخذ و مطالب پیشنهادی

- خاصیت آیینگی / عین القضاة همدانی
- با هم ماندن در دنیای فاصله‌ها / ویلیام دوهرتی (ترجمه‌ی نفیسه سلطانی)
- لطیفه‌های زناشویی / بنیاد ازدواج و حمایت خانواده
- لطیفه‌های ملانصرالدین / حسین رحمت‌نژاد
- آیین زناشویی / دلیل کارنگی (ترجمه‌ی فروغ سمرقندی)
- مردان مریخی، زنان ونوسی / جان گری (ترجمه‌ی بهمن ربیعی)
- زن کامل / مارابل مورگان (ترجمه‌ی پریسا علی‌نیا)
- کتاب کوچک شریعتی / محمود نامنی
- عشق هرگز کافی نیست / آرون تی بک (ترجمه‌ی مهدی قراچه‌داغی)
- سوپ جوجه برای روح / جک کنفیلد، مارک ویکتور هنسن (ترجمه‌ی ع. ا. راستکار محمودزاده)
- روزهای زندگی / جان گری (ترجمه‌ی مهدی قراچه‌داغی)
- رازهایی درباره‌ی زنان / باربارا دی آنجلیس (ترجمه‌ی هادی ابراهیمی)
- ۱۰۱ راز زنده نگه داشتن عشق / بتسی ویلیامز (ترجمه‌ی منصوره چراغی)
- رازهایی درباره‌ی مردان / باربارا دی آنجلیس (ترجمه‌ی هادی ابراهیمی)
- غذای روح برای زن و شوهرها / جک کنفیلد و... (ترجمه‌ی عباس چینی)
- عشق پایدار / دورتی گارلاک (ترجمه‌ی عطیه رفیعی)
- کتاب کوچک عشق / اما تامسون (ترجمه‌ی سوده بهاری)
- رهنمون / غلامحسین ذوالفقاری
- عشق پایدار / جان گری (ترجمه‌ی مهدی قراچه‌داغی)
- عاشقانه‌های باربارا دی آنجلیس / مسعود لعلی
- لطفاً همسر خوبی باشید / محمود نامنی

- ضرباهنگ زندگی زناشویی / حمیده واحدی
- از باربارا پیرسید / باربارا دی آنجلس (ترجمه‌ی هادی ابراهیمی، مینا اسماعیلی)
- چهار فصل زندگی زناشویی / گری دی. چاپمن (ترجمه‌ی بهمن نجاری)
- اسرار خوشبختی / ا. ماردن (ترجمه‌ی محمدعلی خلیلی)
- برو دنبالش / الیزابت کار (ترجمه‌ی افسر جواهری)
- بیا دریا شویم / لئو بوسکالیا (ترجمه‌ی ناهید ایران‌نژاد)
- پیوند زخم‌خورده / جنیس البرهامزاسپرینگ (ترجمه‌ی مرجان فرجی)
- معجزه‌ی صمیمیت / زهره اسماعیل بیگی، حمیدرضا غلامرضایی
- مریخ و ونوس در کنار هم / جان گری (ترجمه‌ی اسماعیل حسینی)
- ملانصرالدین زندگی خوشتنیم / مسعود لعلی
- زنان از دید مردان / بنولت گری (ترجمه‌ی محمدجعفر پوینده)
- در جستجوی عشق زندگی / نیل کلارک وارن (ترجمه‌ی مهدی قراچه‌داغی)
- معجزه‌ی کلمات عاشقانه در زناشویی / زهرا بخشی
- چگونه به اینجا رسیدم؟ / باربارا دی آنجلس (ترجمه‌ی اعظم عزیزی)
- زناشویی درمانی / فیلیپ اچ. برنشتاین (ترجمه‌ی حسن پورعابدی نایینی)
- از عشق به قدرت تا قدرت عشق / مسعود لعلی (در دست تألیف)
- راهنمای کامل ازدواج و زناشویی / هانا استون (ترجمه‌ی بهزاد رحمتی)
- فرهاد که باشی، همه چیز شیرین است / سعید گل محمدی
- مبانی موفقیت / جک کنفیلد (ترجمه‌ی گیتی شهیدی)
- خوشبختی یافتنی نیست، ساختنی است / مسعود لعلی
- همسر دوست‌داشتنی / مهدی خدامیان آرانی
- ۱۱۰۰ اندیشه‌ی برتر / حسین رحمت‌نژاد
- لطفاً انسان باشید / محمود نامنی، رضا امان‌الهی
- آیین زناشویی / محمدرضا کمالی
- عاشقانه در خانه / فرزانه کیایان موسوی
- دانستی‌های پزشکی زنان / کریم توکلیان
- رازهایی درباره‌ی زندگی / باربارا دی آنجلس (ترجمه‌ی هادی ابراهیمی)

- عالمی دیگر بیاید ساخت وز نو آدمی / مسعود لعلی
- سودای عشق / جان گری (ترجمه مهدی قراچه‌داغی)
- نیازها و روابط دختران و پسران / محسن ماجراجو
- چرا مردان گوش نمی‌دهند و زنان نمی‌توانند نقشه بخوانند / باربارا و آلن پیز (ترجمه‌ی ناهید رشید)
- راز زناشویی موفق / مهدی فتحی
- نوازش نعمتی گم‌شده / هلن کولتون (ترجمه‌ی مریم لاهه مطلق)
- دانستنی‌های زناشویی / اسکات اریک (ترجمه‌ی کیومرث دانشور)
- غنی‌سازی زندگی زناشویی / نرگس اولیاء، مریم فاتحی‌زاده، فاطمه بهرامی
- راز تفاهم در زندگی زناشویی / پل تورنیر (ترجمه‌ی محمدناصر فرجی)
- لحظه‌های ناب برای عشاق / باربارا دی آنجلس (ترجمه‌ی هادی ابراهیمی)
- بهشت یا جهنم، انتخاب با شماست / مسعود لعلی
- هنر عشق ورزیدن / اریک فروم (ترجمه‌ی پوری سلطانی)
- رازهای درباره‌ی عشق / باربارا دی آنجلس (ترجمه‌ی هادی ابراهیمی)
- پاسخ به ۱۰۰ سؤال مهم درباره عشق و روابط زناشویی / باربارا دی آنجلس (ترجمه‌ی فاطمه کرمعلی و فرهاد براقی‌زاده)
- معماری عشق پایدار در زندگی زناشویی / مسعود راد
- معجزه‌ی آگاهی در کامیابی زناشویی / میرعمادالدین فریور
- جاودانه‌ها / عباس فرخی
- گمشده‌های عشق / عباس فرخی
- برگزیده‌ی آثار عین‌القضات همدانی / یدالله شکیبافر
- خاصیت آیینگی / نجیب مایل هروی
- نامه‌های عین‌القضات همدانی / علی نقی منزوی
- دو قدم تا لبخند / حسن آدینه‌زاده، زهرا حسینیان

منابع خارجی

- Marriage and morals / Bertrand Russell
- Finding the love of your life / Neil Clark Warren
- The Amateur Marriage / Anne Tyler
- Fall in love stay in love / Willard F Harley
- The matherson marriage / Ruby M. Ayres
- Are you the one for me ? / Barbara De Angelis
- His needs, her needs / Willard F Harley
- Secrets of prosperity / J. Donald Walters
- Love is never enough / Aaron T Beck
- After honey moon / Daniel B Wile
- A murder, a mystery and a marriage / Mark Twain
- Marriage in men's lives / Steven Nock
- Covenant marriage / Gary D Chapman
- I love you more / Les parrott
- Happy marriage / Albert White
- key to your marriage / H. Norma Wright
- The rules for marriage / Ellen Fein
- Boundaries in marriage / Henry Cloud

توجه کنید!

منابع این کتاب بسیار بسیار فراتر از عناوین ذکر شده است. اگر قرار بود نام تمام منابع استفاده شده برای این کتاب آورده شود، چیزی بالغ بر بالای بیست صفحه نیاز داشتیم. بنابراین برای گریز از ملال شما عزیزان فقط تعداد اندکی از منابع استفاده شده را ذکر کردیم.

پیشنهاد صمیمانه

به سازمان ها، شرکت ها

وسایر موسسات دولتی و غیردولتی

انتشارات نسل نواندیش ناشر کتاب های روان شناسی و موفقیت که سال ها است در زمینه ی توسعه ی فرهنگ توانمندسازی فردی فعالیت دارد، آمادگی خود را جهت چاپ اختصاصی این کتاب با نام سازمان متبوع شما اعلام می دارد. تجربه ی چنین اقدامی و نیز استقبال مجدد سازمان ها و مراکز مختلف در خرید شمارگان مورد نیاز خود از کتاب های این ناشر، به خوبی ثابت کرده است که جایگزینی کتاب های الهام بخش در سبد هدایای مناسبت ها و... می تواند گام مهمی در جهت افزایش روحیه ی مثبت اندیشی در محیط کار، توانمندسازی نیروها و افزایش روحیه ی شور و نشاط و انگیزه ی شغلی در میان پرسنل سازمان شما از جمله مدیران، کارمندان و کارگران باشد. لطفا جهت کسب اطلاعات بیشتر در خصوص نحوه ی همکاری، با شماره تلفن ۸۹۴۲۲۴۷ تماس حاصل فرمایید.

پیشکش آن‌ها که به کیفیت برتر (دگی می‌اندیشند)
کتاب‌های منتشر شده و در دست‌های (سعد گل محمدی)

انتشارات نسل نواندیش

بازیگر زندگی باشیم نه بازیچه‌ی آن
از کوتاهی توست که دیوار بلند است!
نیم کیلو باش، ولی عاشق باش!
به دنیا آمده‌ایم که خوشبخت شویم
خوشبختی را به بها می‌دهند نه به بهانه!
خوشبختی یا بدبختی انتخاب با شماست!
در میان شعله‌های عشق

انتشارات آسیم

نیم کیلو باش، ولی خودت باش!
سرگذشت جذاب کارآفرینان بزرگ دنیا
خودت باش! (سه جلدی)
زیرخاک! (سه جلدی)
تغییر کن! (سه جلدی)
بزرگان زاده نمی‌شوند، ساخته می‌شوند!

انتشارات فرهنگ اندیشمندان

فرهاد که باشی، همه‌چیز شیرین است!

انتشارات هامون

جملات تکان‌دهنده‌ی هشت‌ریشتری! (دو جلدی)

انتشارات امید فرزنانگان

راز
دنبال رویاهایت باش!
اسرار ذهن سعادتمند
راز شکرگزاری، قدردانی و سپاس



دیگر هیچ راز پنهانی وجود ندارد

اینک که چندین سال از شروع فعالیت «انتشارات نسل نو» گذشت، بر آن شدیم تا برای گسترش مهارت‌های زندگی و گشودن رازهای موفقیت، کلی فراگز نهیم و مجله‌ی «راز» را منتشر کنیم.

«راز» مجله‌ای منحصر به فرد و در نوع خود کز بدیع و خلاقانه است و شامل پنج بخش اصلی (موفقیت، خانواده، سلامت، تحول و تربیت) است که این پنج بخش نهایتاً در یک نشریه واحد به نام «راز» گردآوری و برای ماندگاری طولانی با کیفیت بالا منتشر شده است.

هدف از انتشار دو هفته نامه «راز» آن است که تمامی طوم، مهارت‌ها و آگاهی‌های کاربردی و مورد نیاز خانواده‌ها در زمینه‌های ذکر شده در نهایت غرافت و حقت و با زبانی کاملاً ساده و قابل فهم به دست همدی انتشار جامه با هر سطح سواد، امکانات و تحصیلات در قصی نقاط ایران رسیده و گره‌های از مشکلات مردم باز کند.

دو هفته نامه «راز» حاصل تلاش و زحمات دلسوزانه پزشکان، اساتید صاحب نظران، محققان و پژوهشگران کارآمدی است که دغدغه‌شان ارتقای سطح علمی و آموزش مهارت‌های زندگی به خانواده‌ها است.

«راز» به صورت «دو هفته نامه»، لول و پانزدهم هر ماه منتشر شده و در روزنامه‌فروشی‌های سراسر کشور توزیع می‌شود. توصیه می‌کنیم مجله‌ی «راز» را بخوانید.

با «راز» زندگی بهتری را تجربه خواهید کرد.

WWW.NASLENOWANDISH.COM

بعضی از کتابها برای ما قصه می گویند تا بخوابیم،
و بعضی دیگر قصه می گویند تا ما بیدار شویم.

Be Half a Kilogram But Be in Love!

S a e e d G o l m o h a m m a d i

مردی زنی را خواست. پیش از آن که آن زن به خانمی شوهر آید، او را آبله برآمد و یک چشم وی نابینا شد. مرد نیز چون آن را بشنید، گفت: <مرا چشم درد آمد>. پس از آن گفت: <نابینا شدم>. آن زن را به خانمی وی آوردند و بیست سال با آن زن بود. آن گاه زن بمرد، مرد چشم باز کرد. گفتند: <این چه حال است؟> گفت: <خویش را نابینا ساختم تا آن زن از من اندوهگین نشود>. گفتند: <تو از همهی جوانمردان پیشی گرفتی>.

ISBN 964236470-0



9 789642 364701



www.naslenowandish.com
Email: info@naslenowandish.com
Tel: (+98-21)88942247-9

قیمت: ۸۹۰۰ تومان